**ХРИСТИЈАНСКО СОВЕТУВАЊЕ**

**Од Пат Кристенсен**

**Christian Counseling 7-04**

Драг инструкторе: овој курс е презентиран на начин како што се употребува во христијанското советување во САД, каде што пасторите често се среќаваат со луѓе кои имаат потреба од посебно дизајнирани тимови на советување, или од професионално тренирани и лиценцирани христијански советувачи. Сфаќаме дека методите и информациите опишани тука можеби нема да се вметнат целосно во описот на вашата служба. И, иако принципите на Божјото Слово се исти за сите луѓе во светот, службата за советување – како лична и интимна, еден на еден однос и дисциплина – мора да биде во хармонија со културата, обичаите и вредностите на индивидуалните групи и луѓе.

На пример, Америчките обичаи имаат тенденција да ја поттикнуваат независноста меѓу членовите на едно семејство, додека Латино Американците или Азијатите може повеќе да ги ценат семејните покорни односи. Бидејќи повеќето проблеми се проблеми во односите на луѓето, службата за советување и водството, мора да ги почитуваат овие културни разлики.

Презентираните информации во овој курс се опишани за употреба од страна на целосно посветени христијански советувачи во клинички услови (каде што има клиент). Ве молиме да ги следете генералните насоки на овој курс, бидете чувствителни во адаптацијата на информациите, методите и процедурите кај сопствените културни норми и потребите на службата. Сепак, потребата да се негува почитта, понизноста, соработката и плодовите на Духот во односите меѓу луѓето, што претставува основен Библиски принцип за сите луѓе.

Овие елементи се суштински за сите христијански советувалишта. И не заборавајте, дека нашите културни убедувања треба да се стават на тест со цел да се постигне Божјата воља во создавањето на љубезни човечки односи. Запомнете дека Исусовите учења во врска со односите, се револуционерни за културата во Негово време. Неговата намера е Неговите луѓе да живеат мирен, конструктивен живот со почит кон Бога. Бог ве благословува додека се молите за Негово водство при учењето на овие важни лекции.

* Овој материјал е напишан од страна на Пат Кристенсен (2003), во соработка со теологот Дик Стилија и други наведени извори.

**ПРЕДЛОЖЕНИ КНИГИ:**

“ Telling the Truth to Troubled People” by William Backus

“Boundaries”; “Boundaries in Marriage”; “Boundaries with Kids” by Henry Cloud and John Townsend

“Spirit Controlled Temperament” by Dr. Tim LaHaye

“Нека се кажува вистината на сите луѓе во невоља” од Вилијам Бакус

“Ограничувања” “Ограничувања во бракот” “ Ограничувања со децата” од Хенри Клод

“ Темперамент под контрола на Духот” од Д-р. Тим Лахеј

**АНКЕТА ЗА СТУДЕНТИТЕ**

Колку од вас, пастори, советувате или би советувале?

Колку од вас, сопруги, советувате или би советувале?

Кого го советувате: мажи, жени, деца, семејства, други пастори?

Колку часови неделно советувате?

Дали некој работи цело работно време на советување или ќе се посвети во иднина?

Кои се најчестите проблеми?

Кои се вашите размислувања во однос на советувачката служба?

**ПРВ ДЕЛ:**

**ОСНОВИ НА ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ**

Христијанското советување е различно од сите други форми на советување.

Го користи знаењето и помазанието за проповед; но тоа не е проповедање.

Ја користи мудроста и инструкциите на поучувањето; но тоа е повеќе интимно и консеквентно од самото поучување (она што го кажуваме се одразува засекогаш врз животот на советувачот)

Во советувањето се соочувате со луѓе во нивната најслаба и најлоша состојба (стрес, збунетост, болка, гнев, чувство на неуспех, бидејќи не можат да се справат со нивните проблеми)

Ќе ги споделите нивните чувства и можеби ќе треба да сторите или да кажете нешто за нивно добро, кое што можеби ќе предизвика гнев кон вас.

Понекогаш, советувањето е како служба на посредување, додека гледате дека само силата Божја може да им помогне. Можеби ќе им треба ослободување од демони, исцелување, откровение или спасение.

Во советувањето, вие ја вршите советувачката работа на светиот Дух, како што ве помазува за тоа вас, како и клиентот со цел да го прими советот. (Јвн. 14:16, 26-27, 15:26, 16:7) СЕ ЗАВИСИ ОД НЕГОВОТО ПОМАЗАНИЕ)

**Јвн. 14:26-27** ...а Утешителот, Светиот Дух, Кого Таткото ќе Го испрати во Мое име, ќе ве научи на сè и ќе ве потсети на сè што ви реков. Ви оставам мир, ви го давам Мојот мир. Не ви го давам како што го дава светот. Нека не се вознемирува вашето срце и нека не се плаши.

**I. КАРАКТЕРИСТИКИ НА ХРИСТИЈАНСКО СОВЕТУВАЊЕ**

**А. ИСУС ХРИСТОС “ ПРЕКРАСНИОТ УТЕШИТЕЛ”, Е НАШИОТ ПРИМЕР**

**1. Исус се грижи за нашиот секојдневен живот (пријател)**

**Јвн. 10:7-10** Исус повторно им рече: “Вистина, вистина, ви велам: Јас Сум вратата за овците. 8 Сите кои дојдоа пред Мене, се крадци и разбојници, но овците не ги послушаа. 9 Јас Сум вратата. Кој ќе влезениз Мене, ќе биде спасен, ќе влегува и ќе излегува и ќе најде пасиште.10 Крадецот влегува само да обира, да заколе и да погуби. Јас дојдов зада имаат живот и да го имаат во изобилие.

а. Сочувствуваше со повредените (Мк. 6:34) А кога излезе од коработ, Тој виде едночудо луѓе и се сожали над нив, зашто прилегаа на овци без пастир, и почна да ги поучува за многу нешта

**2. Тој охрабрува, исцелува и помага**

а. Среќаваше луѓе тогаш кога имаа најголема потреба (Јвн. 3:5-7)

б. Нуди мир и одмор (Мт. 11:28) Дојдете кај Мене сите што сте онемоштени и обременети, а Јас ќе ви дадам починка. 29 Земете го Мојот јарем на себе и научете се од Мене, зашто Јас сум кроток и понизен по срце; а вие ќе најдете починка за своите души, 30 зашто Мојот јарем е поднослив и Мојот товар е лесен.”

**3. Тој е нашиот пастир (учител)** (Пс. 23:1; 28:9: Иса. 40:11; Ерм. 31:10; Јвн. 10:14)

**а.** Се соочуваше со оние кои грешеа и ги прекоруваше тие кои неверуваа (Мт. 8:26)

**б.** Го пренасочуваше размислувањето кај луѓето (Мт. 5:27-28)

**в.** Ја изрази својата добронамерна власт (Мт. 7:28-29)

**г.** Ги потенцираше правите стојалишта и вистинското однесување (Лк. 6:47-48)

**4.Тој е нашиот Прекрасен Советник** (Иса. 9:6) и помазува некои други луѓе за да ја спроведат задачата на советник.

**Гал. 6:2-5** Носете ги бремињата еден на друг, и со тоа ќе го исполните Христовиот закон! 3 Зашто, ако некој мисли дека е нешто, а е ништо, самиот се мами. 4 А секој да го испита своето дело, и тогаш ќе има пофалба само пред себеси, а не пред друг. 5 Зашто секој треба да го носи својот товар

**а.** Исус ги сметаше за одговорни луѓето кои ја знаеја вистината или за она што ги научил. (Лк. 10:13-14)

**Б. ХРИСТИЈАНСКО СОВЕТУВАЊЕ ВРЗ БАЗА НА “ ЧОВЕЧКИ ОДНОСИ”**

**1. Дефиниција на христијанско советување:**

Врската во која една индивидуа, преку духовно или психолошко знаење, се труди да помогне другата индивидуа да го препознае, разбере и реши сопствениот проблем, во корелација со словото Божјо.

**а. КРАЈНАТА ЦЕЛ** на секое советување е подобрување на квалитетот во комуникацијата на клиентот со Бог Таткото, со Исус, преку Светиот Дух, со други личности и со самиот себе.

**б. МОМЕНТАЛНАТА (ПРОСТА) ЦЕЛ** на советувањето е ПРОМЕНА – во самиот клиент и во неговиот живот, за опоравување на неговите односи.

**в.** Бог вели - **промената започнува со срцето**. (Срце = човекова волја, под влијание на емоциите и интелект)

**Лк. 6:45** Добриот човек, од добрата ризница на своето срце, изнесува добро, а злиот човек, од лошата ризница изнесува зло, зашто неговата уста зборува од она од што изобилува неговото срце

**Ефш. 4:14-16** Затоа да не бидеме веќе деца, фрлани натаму-наваму од бранови и носени од ветровите на некое учење, со човечка измама и лукавство, со итро измислени заблуди; 15 туку, говорејќи ја вистината во љубов, ние треба да растеме во сè - кон Оној Кој е главата, Христос. 16 Од Него, целото тело е поврзано и соединето во едно, на тој начин што секоја врска дава поткрепа според соодветно дејствување на секој одделен дел; тоа прави телото да расте за својата сопствена надградба во љубов.

**2. МЕЃУСЕБНИТЕ ОДНОСИ ја претставуваат самата природа на Бог**

**а.** Тој е троединен, три личности во една.

**б.** Создадени сме од Него, бидејќи Тој посакал да има “vrska” со нас

**в.** Исус дојде кај нас, умре за нас и приготвува место за нас на Небото, бидејќи посакува “vrska” со нас

**г.** Во целата Библија сите учења и заповеди на Бог Таткото, Исус и светиот Дух, се запишани за да научиме како да ја оствариме таа врска со Него и меѓу нас самите.

**д.** Така што, гревот, претставува секое нешто кое ние го правиме, а го нарушува тој однос со Бог и односот меѓу нас.

**3.** Најефикасниот елемент во советувањето, не претставуваат разните методи кои се користат, ниту пак, мудроста на советувачот. Туку, квалитетот на врската меѓу исполнетиот со Дух-советувач и клиентот. (Детално објаснето подолу во текстот I В)

**4.** Најчесто сите советувачки прашања се поврзани со односите на еден или на друг начин, без разлика дали клиентот тоа го препознава. !

**а.** Се работи за исцелување, одржување, негување и зголемување на нашите односи со другите луѓе и со Бог.

**В. ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ СЕ ОДНЕСУВА НА ГРЕШНАТА ПРИРОДА НА ЧОВЕКОТ И ГО ПОТЕНЦИРА ПОКАЈАНИЕТО**

**1. Бог го сосздаде човекот за да има релација со него во побожна ЉУБОВ, мотивирана од побожна ЖЕЛБА**

**Пс. 73:25-26** Кого Го имам јас на небото освен Тебе? А кога сум со Тебе на земјата ништо друго не барам. 26 Може да изнемошти срцето мое и телото мое; но Бог е сила на срцето мое и наследството мое.

**Пс. 37:4-11** Сета радост нека ти биде во Господ, и Тој ќе ти даде што ќе посака срцето твое.

**а.** Но паднатото човечко **срце** погрешно избра да се задоволи со **безбожни желби**:

**Ефш. 2:2-3 ...**во кои живеевте некогаш според образецот на овој свет, според принцот на силите на воздухот - духот кој дејствува сега во синовите на непокорноста, 3 меѓу кои и ние живеевме некогаш во своите телесни страсти, извршувајќи ги желбите на телото и на умот, и бевме по природа чеда на гневот како и останатите.

**Рим. 3:12** Сите скршнаа, сите заедно станаа бескорисни, никој не прави добро, нема ниту еден.

**Изр. 14:12** Има патишта, кои на човек му изгледаат прави, но крајот нивни води во смрт.

**2.** Библијата вели дека **срцето** е активно; тоа значи дека **предизвикува, насочува, обликува** нашето однесување. Човечкото однесување доаѓа право од срцето:

**Лк. 6:45** Добриот човек, од добрата ризница на своето срце, изнесува добро, а злиот човек, од лошата ризница изнесува зло, зашто неговата уста зборува од она од што изобилува неговото срце.

**3.** Писмото вели дека **најбитното прашање** кое треба да се праша за срцето е: **ШТО ВЛАДЕЕ СО МОЕТО СРЦЕ**? (Се друго што владее со срцето на човекот, а тоа не е Бог, се нарекува **ИДОЛ**.)

**Езк. 14:2-6** И дојде слово Господово до мене: 3 “Сине човечки, овие луѓе дозволија своите идоли да си ги стават во срцата свои, се соблазнија со своето бесчестие: можам ли да им одговорам? 4 3атоа зборувај со нив и кажи им - вака вели Господ Бог: Ако некој од домот израелски дозволи во срцето свое да има идоли и така со тоа да го соблазнува своето бесчестие, па дојде кај пророк, - па зар Јас, Господ, можам ли, при толку многу идоли, да му дадам одговор? 5 Домот израелски нека разбере во срцето свое дека сите со своите идоли станаа туѓи за Мене. 6 Затоа кажи му на домот израелски - вака вели Господ Бог: Обратете се и откажете се од вашите идоли и од сите ваши гадотии одвратете го лицето свое.

**4. ИЗВОТОТ НА СИТЕ ПРОБЛЕМИ ВО ОДНОСИТЕ НА ЛУЃЕТО ПРЕТСТАВУВА ИДОЛОПОКЛОНИЧКОТО СРЦЕ:**

**а.** Несвети желби поттикнати од страна на три примарни искушенија:

**i. ГОРДОСТ:** “**Сакам нешто повеќе”.**

“Заслужувам повеќе; Треба да поседувам повеќе, некој ми должи повеќе.”

**Пс. 140:8 ...**не давај, Господи, да му се исполни желбата на нечестивиот; не давај да постигнат, што намислија за да не се возгордеат.

**ii. СТРАВ:** **“Нешто лошо ќе се случи ако не го добија тоа што го сакам.”** “Ќе бидам сиромашен; осамен; болен; игнориран: изоставен; заборавен; ќе ми се здосади; ќе бидам нервозен. . . ако не го добијам она што го сакам”.

**iii. ОЧАЈ:** “**Животот не е вреден да се живее, бидејќи не можам да го добијам она што го сакам”**. “Јас сум мизерен и никогаш нема да бидам среќен без она што го сакам. Никој не ме сака доволно за да ми даде она што сакам. Одбивам да учествувам активно во животот се додека не го добијам она што го сакам. Ќе направам се што треба за да го добијам она што го сакам.”

**б.** Иако сатаната ги користи ове три искушенија како оружје против човекот, **Бог обезбедува “излез”**:

**1 Кор. 13:13** Така, сега остануваат триве: верата, надежта и љубовта,  но најголема од нив е љубовта.

**i. ЉУБОВ**: (грижа): спротивното на гордоста е понизноста. Светата понизност е синоним за љубовта. Гордоста само зема, љубовта сака да дава. Љубовта е посилна од гордоста.

**ii. ВЕРА:** спротивното на стравот е верата. Стравот вели “ Не можам”, верата вели” Бог може”. Верата е посилна од стравот.

**iii. НАДЕЖ: спротивното** на очајот е надежта. Очајот вели “ на никого не му е грижа и се е загубено “, надежта вели “ Господ се грижи и Тој ги има одговорите”. Надежта е посилна од очајот.

**Пс. 23:1** Господ е Пастир мој, **ништо нема да ми недостасува**…(гордост)

**Пс. 23:4** Кога би тргнал и по долината на смртната сенка, **нема да се исплашам од злото**, зашто Ти си со мене; Твојот жезол и Твојата палка ме успокојуваат. (страв)

**Пс. 23:6 Само добрина и милост ќе ме придружуваат** преку сите денови на мојот живот, и јас ќе престојувам **во домот Господов многу дни**. (надеж)

**5. Страстните (себељубивите) желби продуцираат повредувачки, зависни, ДЕСТРУКТИВНИ ОДНЕСУВАЊА КОИ ГИ УНИШТУВААТ МЕЃУСЕБНИТЕ ВРСКИТЕ.**

**Јак. 4:1-5** Од каде се војните и од каде се караниците меѓу вас? Не доаѓаат ли од вашите похоти што војуваат во вашите органи? 2 Посакувате а немате, та затоа убивате. Завидливи сте и не можете да добиете; затоа се борите и војувате. Немате затоа што не барате. 3 Барате, но не добивате, зашто барате со лоши цели, за да го трошите на вашите похоти. 4 Прељубници, не знаете ли дека пријателството со светот е непријателство спрема Бог? И така, кој сака да му биде пријател на светот, Му станува непријател на Бог.

**Јак. 3:13-17** Кој е меѓу вас мудар и разумен? Со доброто поведение нека ги покаже своите дела во мудра кроткост. 14 Ако пак во своето срце имате горчлива завист и соперништво, не гордејте се со тоа и не извртувајте ја вистината! 15 Тоа не е мудрост која слегува озгора, туку е земна, душевна, демонска; 16 **зашто каде што има завист и соперништво, таму владее безредие и секакво зло. 17 А мудроста која доаѓа озгора, пред сè е чиста, потоа мирољубива, блага, разумна, полна со милост и добри плодови, непоколеблива и нелицемерна.**

**6. ЕДНИСТВЕНИОТ ЛЕК против ваквите однесувања е вистинското ПОКАЈАНИЕ**

**Ис. 55:7** Нечесниот нека го остави патот свој, и беззаконикот - помислите свои и нека се обрати кон Господ, нашиот Бог, - и Тој ќе го помилува, зашто е многу милостив.

**Рим. 8:13 ...**зашто, ако живеете по телото, ќе умрете; но ако преку Духот ги умртвувате делата на телото, ќе живеете.

**а.** Фокусот се става на отстранување на коренот на проблемот (страсните желби поттикнати од гордоста, стравот или очајот), а не само на надворешните симптоми.

**б.** Индикации на вистинско покајување: понисно однесување, како на слуга; наоѓање начини за помирување; да се сфати и признае штетата која е сторена; волја да се почека да биде вратен во заедништво (се додека повредениот се опорави од повредата и е подготвен да има доверба повторно); без жалење и инсистирање, без оправдувачи објаснувања или изговори за неговото однесување; континуиран и набљудувачи труд за да се измени погрешното однесување. (2 Кор. 7:8-11)

**Тит 3:10** Избегнувај човек еретик, по првото и второто предупредување… (види1 Кор. 5; 2 Кор. 13; Мт. 18:15-18; Лк. 17:3; Изр. 24:16)

**в.** “Човекот може да ја промени навиката, но само Бог може да ја промени природата. ” (Ед Кол)

**7. По покајувањето**, клиентот мора да научи да истрае на искушенијата преку градење на понизност, вера и надеж; и преку секојдневно распнување на грешната природа; применувајќи го крстот Христов во нивните животи.

**а.** Сугерирајте на клиентот да биде постојан во учењето на Библијата, на гореспоменатата тема

**Јак. 4:10** Понизете се пред Господ, и Тој ќе ве возвиши!

**1 Птр. 5:5-7** Така и вие помладите, покорувајте им се на старешините. А сите, препашете се со понизност еден спрема друг, зашто "Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат.” 6 И така, понизете се под моќната Божја рака, за да ве возвиши во погодно време. 7 И секоја своја грижа фрлете ја на Него, зашто Тој се грижи за вас.

**Гал. 2:20** Со Христос бев распнат; и јас веќе не живеам, туку Христос живее во мене, а животот што сега го живеам во телото, го живеам преку вера во Божјиот Син, Кој ме засака и Се предаде Себеси за мене.  **(види и 2 Кор. 7:9-10)**

**Пс. 37:4-11** Сета радост нека ти биде во Господ, и Тој ќе ти даде што ќе посака срцето твое. 5 Довери Му го патот свој на Господ и во Него верувај и Тој ќе делува; 6 и ќе Ја изведе правдата твоја како светлина, и справедливоста твоја - како пладне. 7 Биди кроток пред Господ и на Него надевај се. Не жести се на оној, кој успева на патот свој, на човек кој врши беззаконие. 8 Воздржи се од лутина и остави ја јароста, не жести се - самиот да не правиш зло, 9 зашто оние што вршат зло, ќе бидат истребени, а оние, кои се надеваат на Господ, ќе ја наследат земјата. 10 Уште малку, и грешникот ќе го нема; ќе го побараш местото негово и нема да го најдеш. 11 А кротките ќе ја наследат земјата и ќе се насладуваат во изобилен мир.

**Јак. 1:12-17** Блажен е човекот кој истрајува во испитувањата, зашто откако ќе биде докажан, ќе го прими венецот на животот што Бог им го вети на оние што Го љубат. 13 Никој, кој се наоѓа во искушение, да не рече: “Бог ме искушува.” Зашто, Бог не може да биде искушуван од зло, и Тој Самиот никого не искушува. 14 Туку, секој е искушуван кога го влече и го мами неговата сопствена похота. 15 А откако ќе зачне похотата, таа раѓа грев, а извршениот грев раѓа смрт. 16 Не мамете се, мили мои браќа. 17 Секое добиено добро и секој совршен дар, доаѓаат озгора, и слегуваат од Таткото на светлините, кај Кого нема промена, ниту трага од промена.

**Јак. 4:6-8** Но Тој дава поголема благодат. Затоа вели: "Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат.” 7 Затоа покорете Му се на Бог, а противставете му се на ѓаволот и тој ќе побегне од вас. 8 Приближете се кон Бог, и Тој ќе се приближи кон вас; исчистете ги рацете, вие грешници, и очистете ги срцата, вие луѓето што се двоумите!

**Јак. 5:8-9** Чекајте трпеливо и вие, зацврстете ги своите срца, зашто близу е Господовото доаѓање. 9 Не роптајте, браќа, еден против друг, за да не бидете осудени; ете, Судијата стои пред врата.

**Г. ВО ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ, БИБЛИЈАТА – ПИШАНОТО БОЖЈО СЛОВО, ПРЕТСТАВУВА ИЗВОР НА “ВИСТИНА” И КОНЕЧЕН СТАНДАРД НА АВТОРИТЕТ.**

**1.** Ако целта на библиското советување е промена на срцето (бидејќи луѓето се однесуваат според своето срце), тогаш Словото мора да е центар на секое советување.

**Јвн. 6:63** Духот е оној кој оживува, телото не помага ништо. Зборовите што ви ги реков се дух и живот.

**2 Тим. 3:16-17** Целото Писмо е од Бог вдахновено и е полезно за поучување, за прекорување, за поправање и за воспитување во праведност, 17 за да биде Божјиот човек совршен и подготвен за секое добро дело.

**2.** Само Словото е способно да навлезе длабоко во проблемот и да го открие срцето на тие кои ги советуваме

**Евр. 4:12-13** Зашто Божјото Слово е живо, делотворно и поостро од секој меч со две сечила, и пробива до разделувањето на душата и духот, на зглобовите и срцевината, и е способно да ги суди мислите и намерите на срцето, 13 и нема создание кое е скриено пред Неговите очи; туку сè е голо и откриено пред очите на Оној пред Кого ќе дадеме сметка.

**Д. ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ НУДИ “БЛАГОДАТ”, ПРОПРАТЕНО СО ПОКАЈАНИЕ, ЗА ЕФЕКТИВНО ДА СЕ СПРАВИ СО МИНАТИТЕ ГРЕШНИ ОДНЕСУВАЊА НА КЛИЕНТОТ.**

**Флп. 3:9-14 ...**и да се најдам во Него, без своја праведност, која доаѓа од Законот, туку по праведноста која доаѓа преку верата во Христос, праведноста која е од Бог врз основа на вера, 10 за да Го познавам Него и силата на Неговото воскресение, и учеството во Неговите страдања, станувајќи сличен на Него во Неговата смрт, 11 та некако да достигнам до воскресението од мртвите. 12 Не велам дека веќе го достигнав или дека веќе станав совршен, туку се стремам да го достигнам она за кое и самиот бев достигнат од Христос Исус. 13 Браќа, јас уште не мислам дека го достигнав тоа, но сепак правам едно: го заборавам она што е зад мене, а се стремам кон она што е пред мене; 14 трчам кон целта, за наградата на горното призвание од Бог во Христос Исус.

**1.** Бидејќи на христијаните ин се простени гревовите од минатото, тие можат да продолжат понатака со својот живот без да чувствуваат вина. Иако за некои минати дејствија потребно е да се има увид и посебна молитва за да се отстрани презирот и огорченоста, верниците имаат сигурно место во Христос, на кои се гледа како очистени.

**2.** Христијанското советување им помага на клиентите да го применат овој ист принцип на милост во простувањето на гругите кои ги навредиле или разочарале во минатото.

**Ѓ. ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ ГИ ВКЛУЧУВА ИСТОВРЕМЕНО “ПРЕДАДЕНАТА ЧОВЕЧКА ВОЛЈА” И ОСВЕТУВАЊЕТО, ВДАХНОВЕНАТА СИЛА НА СВЕТИОТ ДУХ ЗА ПОБЕДА НАД ЧОВЕКОВИТЕ ПРОБЛЕМИ, И ТРАНСФОРМАЦИЈА НА СРЦАТА И ЖИВОТИТЕ**

**(Предадената човечка волја + силата на Светиот Дух = изменето срце и живот)**

**“Ајде да разбереме заедно...”**

**Рим. 7:22** …се сложувам со мојот внатрешен човек дека наоѓам наслада во Божјиот Закон…

**Јвн. 14:17** Духот на Вистината, Кого светот не може да Го прими, зашто не Го гледа, ниту Го познава. Вие Го познавате, зашто Тој престојува со вас и ќе биде во вас.

**Е. ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ ЈА ОПФАЌА “ЦЕЛАТА ЛИЧНОСТ”: ПСИХОЛОШКА, ФИЗИЧКА И ДУХОВНА.**

**1.** Овие три области на човечкиот живот се длабоко поврзани: состојбата и функционирањето на една област влијае врз другите две области од животот на човекот.

**2.** Световното советување најчесто ја игнорира духовната сфера на човекот или поттикнува да се фокусирате на “било кое” духовно влијание кое сакате, без разлика дали е побожно или не.

**Ж. ХРИСТИЈАНСКОТО СОВЕТУВАЊЕ ГИ ЗЕМА ВО ПРЕДВИД ЛОКАЛНИТЕ ЗАКОНИ И ПРОФЕСИОНАЛНАТА ЕТИКА**

**1.** Црквите и пасторите **мора** да ги знаат и да се придржуваат на локалните **закони** кои се однесуваат на советувачките практики. (незнаењето не значи дека ќе се избегне правната одговорност или обврски) Некои од општините имаат специфични законски насоки за делување во дејноста и за водење на безбедносни процедури, како на пример:

**а.** Едукација и искуство во областа

**б.** Документи за лиценца

**в.** Задолжително информирање на локалните власти за секој вид на злоупотреба на стари лица, децата или хендикепираните

**г.** Обврска за предупредување-доколку советувачот има увид дека клиентот претставува закана кон други личности или кон себе самиот

**д.** да одржува тајност на информациите на клиентот

**2.** Христијанските советувачи мора да имаат познавање на професионалните **етики** и да ги практикуваат истите. Тоа помага клиентите да бидат сигурни дека ќе добијат квалитетна помош и дека нема да бидат загрозени од грешките кои советувачите би можеле да ги направат; на пример:

**a.** Клиентите мора да се третираат со почит и еднаквост во секое време

**б.** На клиентите треба да им се објасни дека имаат право да ги разберат советувачките методи кои им се нудат и слобода да изберат методи на советување и процедури

**в.** **Тајноста** на идентитетот на клиентите и комуникациите со нив **мора да бидат во секое време одржани** (во доверба), информациите не смеат да се споделуваат со други клиенти или со персонал од друга советувачка црква, со колеги, семејство, пријатели или со било кој друг, без притоа клиентот да знае и да се согласил за тоа (најчесто преку писмена согласност на клиентот)

**г.** **Приватна дружба** со клиентот треба да се избегнува (колку може повеќе во црква), додека не престане врската клиент-советувач. (На некои места, законите обврзуваат – никаков социјален контакт со клиентот, додека трае советувањето и понатака.)

**д.** Скоја **сексуална или романтична врска** меѓу советувачот и клиентот е етички и законски забранета, додека трае советувачкиот процес (дури и отпосле, би било идеално). Понекогаш е попаметно клиентите да се советуваат со советувачи од истоит пол.

**ѓ.** Советувачите не би требало да примаат подароци, услуги или било какви лични потреби (емоционални) дадени од клиентите.

**е.** Советувачите потребно е да водат досие за секој случај и да ги чуваат истите надвор од дофат на јавноста.

**II. КАРАКТЕРИСТИКИ НА ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ**

**А. СОВЕТУВАЧ МОЖЕ ДА БИДЕ ПАСТОР, ПЕРСОНАЛ ИЛИ ЛАИЧКИ ПРОПОВЕДНИК**: доколку проблемот повлекува духовно или практично секојдневно советување, тоа ефективно може да се постигне преку советување од стана на пасторот, или таа задача ќе му биде доделена на некој одговорен член на персоналот или на квалификувана лаичка личност.

**1.** Најчесто е тешко пасторот да има време на располагање, или да поседува спесифични вештини за да ги пресретне потребите за советувањето на некои од неговото стадо.

**2.** Христијанското советување е многу потребна должност на телото на црквата христова, било како привремена или полновремена должност од страна на пасторот или на лаичките лидери.

**а. “Пасторско советување”** – се однесува на должноста на пасторот или на некој друг обучен духовен лидер, за луѓе кои бараат индивидуална, духовна насока или охрабрување, имаат потреба од вдство кога се работи за влијанието на нивните постапки или избори врз нивниот духовен развој. На пример, да се помогне луѓето да ја усовршат својата врска со Бог и луѓето преку охрабрување да донесуваат побожни одлуки, да ги исправат грешките, да живеат побожен живот или за подобро да го разберат Словото. Може да се вклучат и интензивни молитви за утеха, исцелување или избавување. Советувањето е ограничено на една, или неколку сесии. Позитивни резултати и духовен развој може да се очекуваат. Ако ова не е случај, после добар труд во советувањето и посветено време за промена, може да има потреба од продолжен и подлабот терапетски советувачки процес, и вклучување на стручно обучен **христијански советувач**.

**б. “Христијанското советување”** може да се врши преку пастор или лаик, кој е специфично обучен да им помага на луѓето во нивните проблеми, од најмали прости духовни прашања и проблеми, до сериозни, долгорочни борби со повреди, навики, однесувања или зависности кои продолжуваат да се прават и покрај вложениот голем труд од страна на клиентот – дури откако е дадена духовна насока и охрабрување. Потребни се само една или неколку сесии, но во некои комплексни случаи (како на пример справувањето со злоупотреба во минатото и некои трауматски искуства, или проблематично однесување кое е научено при хаотично детство), вистинска преобразба може да се постигне само преку **долгорочен “терапетски пристап”.** Тоа може да потрае неколку недели, месеци или години, преку насочување, охрабрување, дисциплина, инструкции, менторство, воспитување, молитви. . . советување со цел да се види позитивна духовна и практична промена.

**1)** Дури и кај наново родените христијани постојат искуства кои нема да се променат преку ноќ. Како резултатот на животот во грешен свет претставуваат многуте скршени и повредени срца кои не можат лесно да се поправат; многуте негативни однесувања мора да бидет систематски отсранети додека Божјите патишта и плодот на духот пополека го завземаат нивното место. Обновувањето на нечиј живот е Божјо дело и понекогаш долготрајно, потпомогнато од духовно исполнети помагачи.

**3.** Група на **квалификувани лаици – советувачи** е голем бенефит за телото Христово. Одредени проблеми кои бараат континуирано, мудро и дисциплинско советувањето со цел да се донесе решение на проблемот, пасторот со своите одговорности сам не може да ги пресретне барањата на таквите проблеми. Службата на персоналот, заедно со **внимателно избрани и обучувани волонтели** (“пасторски тим за грижа”), може да обезбеди континуирано духовно “воспитување”, потребно за да му се помогне на душите во невоља да развијат основна духовна зрелост и да одат со Бога.

**а) селекција**: лице со пасторски карактеристики; топол, грижлив, емоционално и духовно зрел, ги избегнува оние кои прават добро за да бидат видени или славени и оние кои не се доверливи

**б) тренинг**: пасторот избира, инспирира и ги обучува на континуирани тренинг сесии; дозволува дискусии на теми, внес, охрабрување, молитва, продлабочување на духовниот увид, викенд излети за продлабочување на партнерството и заедништвото меѓу волонтерите

**4.** Без разлика кој го врши советувањето, **пасторот останува одговорен** во изборот, тренингот и надзорот врз оние кои се во неговото советувачко стадо и за исходот од нивното учество.

**5.** Пасторот и другите кои советуваат потребно е да имаат листа на други тренирани и доверливи советувачи кои можат да бидат прашани за совет доколку е потребна поголема помош.

**Б. ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ НЕ СЕ СОВРШЕНИ, ТУКУ ДУХОВНО ЗРЕЛИ**

**1.** тие не се деца во Христос; нивниот живот го рефлектира интимното знаење и вистинската релација со Бога и Негвиот Пат. (Пс. 24:3-5)

**2.** посветени на студии на Библијата и на сопствениот духовен раст

**3.** покажува добра мерка на практична и духовна мудрост

**4.** покажува добро расудување и дисциплина во неговото однесување

**5.** способен н волен да ги признае ограничувањата или грешките; да се извини (2 Кор. 12:9-10)

**6.** покажува понизност, радост и други плодови на Светиот Дух

**7.** посветен и делотворен во почитта и љубовта кон **сите** луѓе

**Гал. 5:18-26** Но, ако ве води Духот не сте под Законот. 19 А делата на телото се познати; тоа се: блудство, нечистота, бесрамност, 20 идолопоклонство, вражање, непријателства, препирки, љубомора, излив на лутина, расправии, несогласувања, делби; 21 завист, пијанство, срамни гозби и слични на овие, за кои однапред ве предупредив, како што ви реков и порано, дека оние што прават такви работи нема да го наследат Божјото царство. 22 А плодот на Духот е: љубов, радост, мир, долготрпеливост, љубезност, добрина, верност, кроткост, воздржливост; 23 против овие нешта нема закон. 24 А оние кои се Христови го распнаа своето тело со неговите страсти и похоти. 25 Ако живееме по Духот, и да одиме според Духот! 26 Да не бидеме полни со суетно славољубие, да не се предизвикуваме еден со друг и да не си завидуваме еден на друг!

**В. ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ ИМААТ ПОТРЕБА ОД ОДЛИЧНО РАЗВИЕНИ ЛИЧНИ КВАЛИТЕТИ И ВЕШТИНИ ВО ОДНОСИТЕ СО ЛУЃЕТО:**

**1.** амопочитување, љубов кон другите, животно потврдени квалитети се неопходни за ефективен советувач, тие треба да се развијат и да бидат присутни во карактерот на советувачот. Овие квалитети ја формираат основата на терапетската релација со клиентот, дозволувајќи му на клиентот да се погледне себе си и другите од Божја перспектива преку советувачот. Овие квалитети се многу важни фактори за успехот на сесиите, отколку вештините и знаењето на советувачот. Помошта за да се почувствува ценет и способен клиентот, го подготвува да го прифати Божјото Слово и Неговото дело во својот живот; за да биде подготвен за промена. (1 Пет. 3:1-9, 15-16)

**а.** Однос со почит, грижа, уважување на другите

**1) Прифаќање**/толеранција/трпение/сочувство/неосудување – безусловен позитивен однос; да се третира клиентот како еднаков во Божјите очи, без оглед на нивната физичка, ментална, емоционална или духовна состојба. Ова не значи компромис за однесувањето на клиентот, туку да се суспендира судот, со цел да се одреди вредноста на лицето надвор од грешката на нивното однесување. Можеби вие ќе бидете единствената личност која сте му покажале на тоа лице почит и прифаќање.

**2) Понизност**; без супериорност или инферироност кон другите луѓе; ние сме повеќе слични отколку различни; советувачот има воља да учи заедно со клиентот; слуга со добра воља, наместо господар;

**Мт. 20:25-28** А Исус ги повика и рече: “Знаете дека владетелите господарат над своите народи и дека големците владеат со нив. 26 Меѓу вас нека не биде така! Туку, оној што сака да биде најголем меѓу вас, нека ви служи! 27 И кој сака да биде прв меѓу вас, нека ви биде слуга, 28 така како што Синот Човеков не дојде да Му служат, туку да служи, и да ја даде Својата душа за откуп на мнозина.”

**б.** **Самопочитување**; (му влева надеж на клиентот и претставува модел на позитивно христијанско живеење и промена во однесувањето)

**1)** **самодоверба** (не горделив); чувство на способност (во Господа) да се справи со животните промени

**2)** **самоуверен** (не агресивен); не се плаши да зборува за она што е праведно и да делува врз основа на тоа; способен за интеракција со другите со цел исполнување на она што е потребно; реално; логично

**3)** **искрен, доверлив, отворен** (не е лажлив или амбициозен), отворен, ја зборува вистината со љубов

**4)** **задоволен од себе**; со свои слабости и доблести; способен да ги признае грешките и да прими комплименти; транспарентен, отворен, не се чувствува дека е над другите; нема потреба да дава изговори или да се извинува зради она што е, нити да се брани од реакциите на другите кои ги покажуваат кон него.

**5)** **емоционално независен**, не зависи на одобрувањето на другите или нивната потврда; не се преоптоварува кога другите го отфрлаат, се гневат на него или се искажува несогласност; способен да ја издржи неизвесноста.

**в.** Ставови на оптимизам и ентузијазам за животот и покрај сите маки и невољи.

1) емотивна и физичка енергија; виталност, пасија

2) радост, мир, стабилност, верба во Божјиот пат, спокојство

3) хумор, флексибилност, спонтаност, љубопитност, испрашување

4) креативност, сензитивност, перцепција, мудрост (природна и како дар Божји)

5) храброст; воља да се напредува, и покрај препреките, преку одржување на верата, реалноста; ризикување; директност, да не инсистира на совршенство; признава грешки, искажува стравови, потреби и очекувања; го потенцира позитивното наместо негативносто; простување, благодарност

6) присутност/појава; свест за сопствените емоции во минатото и сегашноста; сочувство со емоциите и околностите на другите

**Евр. 4:15-16** Зашто, немаме врховен свештеник кој не може да сочувствува со нашите слабости, туку таков Кој бил искушуван во сè, како нас, но без грев. 16 И така да пристапуваме смело кон престолот на благодатта, за да примиме милост и за да најдеме благодат, која ќе ни помогне во време на нужда.

**Флп. 2:3-4** Не правете ништо од ривалство или од суетно честољубие, туку во понизност сметајте се еден друг за поголем од себеси! 4 Не гледајте само на своите лични интереси, туку и на интересите на другите.

**2.** **Вештините во односите** кај советувачот се значајни алатки кои Бог ги користи за да изгради **мост на доверба** со клиентот, дозволувајќи му да одговори на мудроста и водството на советувачот; евентуално ќе создаде **промени во однесувањето и ставовите**; клиентот го “искусува” Бог преку дадените мудри манири на советувачот во општењето со луѓето.

**а. Активни вештини на слушање**: **целосно внимание** на зборувачот (зборови, гестови, говор на тело, глас итн); слушање со голем интерес за да се **разбере**; директен контакт со очите и набљудување на сопствениот говор на телото, излагање на интереси.

**1) рефлексирање**: парафразирање на зборовите на клиентот за охрабрување или потенцирање (Брат ти е лут затоа што си му ги изгубил парите)

**2) разјаснување**: да се провери дале е разбрама пораката на соговорникот преку прашања за да добиете поввеќе информации или преку повторување или објаснување на пораката (Брат ти е лут на тебе? Што направил за да мислиш така?) Поставување на прашања кои можат да се одговорат со да или не, го ограничува приливот на информации кои можете да ги добиете. Прашувајте прашања кои можат да го отворат одговорот: Како се снајде? Што се случи кога си отиде дома? Кашете ми повеќе за еден типичен ваш ден? Прашајте специфични објаснувања за секоја изјава која е нејасна. (Што мислиш кога кажуваш дека работите не се движат добро?)

**3) сумирање**: комбинација на повеќе делови на пораката на соговорникот, да се провери дали е разбрана големата слика на околностите и комуникацијата на соговорникот. (Значи, тажни сте затоа што брат ви е лут на вас заради изгубените пари и не сте сигурни шт о да сторите?)

**4) избегнувајте** **прекини**: иако е искушувачки да заштедите на време и да преминете на поентата, или преку нудење на сугестии, важно е да не се брза клиентот и да се покаже нетрпеливост кога го прекинувате. Кога му **давате на луѓето време да се искажат**, ја потенцирате нивната важност пред советувачот и пред Бога. (Секако дека клиентот понекогаш без чувство брбори и тоа треба да биде насочено или прекинето. Континуираниот ексесивен разговор покажува дека клиентот не е подготвен да прими совет со цел да се промени. Користете чувствителна мудрост)

**б. емпатиски вештини**: работа за да се разбере другиот од нивна гледна точка; (една од виталните советувачки вештини) за да се види со очите на другиот и да се слушне со ушите на другиот и да се почувствува со срцето на другиот (Адлер), да се слуша без осуда, споделување на емоциите на другиот; (**на луѓето не им е важно колку многу знаеш, се додека не дознаат колку многу се грижиш**)(Тоа мора да било тажно за тебе, гледам дека ти смета тоа што брат ти е лут на тебе)

**1)** Не обидувајте се да го спречите клиентот да ги изрази своите емоции (освем ако се директно штетни за советувачот и другите во собата; или се гледа јасно дека не се сложуваат со ситуацијата)

**2)** Искажувањето на емоциите е многу важнен дел од соочувањето во живоотот и решавањето на проблемите . Ќе има моменти кога советувачот ќе му се придружи на клиентот во солзите и тагата од некој срце-кршачки настан, или ќе го сподели гневот на клиентот за неправдата или радоста за некој благослов. (Изразот на гнев треба да биде контролиран, советувачот мора да се вмеша)

**в. придружување** во светот на клиентот и неговото искуство, (истовремено држејќи се настрана со цел да се биде објективен помошник; како делување на едно ниво, додека се размислува на друго ниво)

**1)** Пред да го воведете клиентот во Божјиот подобар свет, ќе мора прво вие да навлезете во неговиот свет за да видите како размислува, како се чувствува, кои се неговите погледи на животот и Бог; како донесува одлуки, какви способности поседува, што е спремен да направи. . . . . за ова е потребно трпение.

**а)** Понекогаш нема да можете да навлезете во неговиот живот од предната врата (преку прашања за проблемите или преку давањето на вашата верзија на она што тој би требало да го стори). Клиентот може да биде многу срамежлив, повлечен, засрамен или со минато многу поразлично од вашето или без некоја желба да се промени неговиот живот.

**б)** Тогаш вие ќе мора да го повикате клиентот да ви раскаже повеќе за него, некои од небитните и мали детали и стории кои би ви помогнале да го сфатите неговиот живот. Од помош е да побарате нешто што изјавил клиентот со кое ќе можете да се согласите; а понекогаш значајно за да се изразите со негови термини (во сличен психолошки, емоционален, културен, духовно ниво) со цел да помогнете клиентот да се чувствува удобно за време на советувањето.

* + - * + Со овој пристап, ќе можете да лоцирате здна врата или отворен прозорец за да навлезете во неговиот свет и да најдете начин како да се посветите на проблемот/ решението кое во надеж ќе ги прифати според негови услови, кое во надеж ќе ги прифати.

**1 Кор. 9:19-23** Навистина, иако сум слободен од сите, им станав роб на сите, за да ги придобијам што повеќе. 20 На Евреите им станав како Евреин, за да ги придобијам; на оние кои се под Законот им станав како под Законот, иако не сум под Законот, за да ги придобијам оние што се под Законот. 21 На оние што се без закон, како без закон, иако не сум без Божјиот Закон, туку сум под Христовиот Закон, за да ги придобијам оние што се без закон. 22 За немоќните станав немоќен, за да ги придобијам немоќните; на сите им станав сè, та по секаков начин да спасам некои. 23 А сето тоа го правам заради Евангелието, за да имам дел во него.

**2)** Некогаш клиентот е толку многу засрамен за да признае дека има проблем, што не може да се фокусира на него, дури и со ваша помош. Кога ќе му се “придружите” на клиентот во неговиот срам, тоа му помага да се опушти и да се фокусира на проблемот.

**а)** Тоа се постигнува преку понизноста на советувачот, себе откривање, искреност, задоволен од себе си итн. (И јас се чувствував така некогаш. Вакви работи и се случиле и на моето семејство. И јас не би знаел што да направам во таква ситуација, да бев на твое место, но мислам дека заедно ќе го најдеме одговорот со Божја помош. Негативните работи кои ги правиш имаат смисла во однос на ситуацијата, но само Бог може да ти покаже други начини за да се справиш кои се подобри од твоите. Грешките кои си ги сторил се слични на другите, да видиме дали Бог има подобар начин.)

**б)** Кога ќе се му се “**придружите**” , клиентот не се чувствува засрамено или инфериорно поради проблемот, туку одржува достоинство и храброст за да се соочи со проблемот со ваша помош и да ги направи потребните измени. **Сфаќа дека е еднаков со советувачот и дека е одговорен само за сопствениот живот , како што и другите се одговорни за својот**. Сигурен е дека тој и неговите проблеми не се безнадежни; дека не е многу поразличен од советувачот и така тој може да пронајде одговори, мир и помош од Бога, исто како и неговиот советувач.

**1 Кор. 4:16** Затоа, ве молам угледајте се на мене.

**3)** Кога клиентот се чувствува близок со советувачот, добива доверба и доверливост кај советувачот и веројатно е дека ќе ја прифати неговата помош и водство.

**г. Потврдување**: вербално и писмено искажување на советувачот за препознавањето на важноста на емоциите на клиентот, неговото искуство, потреби итн, и изразот на вредност кај советувачот за секој позитивен квалитет кај клиентот (физички, ментален, емоционален, духовен, ставови итн) зборови и знаци на охрабрување.

**Г. ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ МОЖЕБИ НЕ СЕ ЕКСПЕРТИ, НО ТИЕ РАБОТАТ НА РАЗВИВАЊЕТО СОВЕТУВАЧКИ ВЕШТИНИ:**

**1. Толкување**: сугестија на можни објаснувања за однесувањето или условите; или за збунувачките мисли на клиентот; претпоставка, прикажана како можност: може ли да биде. . . . дали претпоставуваш. . . ?

**2. Прашување**: **“како...”; “што...”** ги поттикнува клиентите да кажуваат повеќе информации; **“зошто...”** не помага.

**3. Соочување**: ја предизвикува комуникацијата или однесувањето на клиентот да посочи некои ирационални, недискретни или пак целосно погрешни однесувања или ставови.

**4. Охрабрување**: за да се инспирира храброст: една од највредните советувачки вештини; преку покажување прифаќање и понизност кон клиентот, заедно со вештините во односите со луѓето на активно слушање, емпатија, сочувство, потврда и вреднување, клиентот се здобива со чувство на храброст за да се соочи со своите проблеми и да ги реши со Божја помош. Охрабрувањето/утешувањето го потсетува клиентот дека тој вреди, дека е способен и почитуван член на телото Христово (и покрај неговите проблеми), и го поттикнува да чекори во вера, со самоконтрола. Исто така го потсетува дека мора да прифати одговорност за себе си и да дозволи Бог да го промени.

(**Дела 15:32** ...пророците, зборуваа за охрабрување и зацврстување на браќата; **1 Сол. 3:2**, Го пративме Тимотеј... да ве зацврсти и охрабри во вашата вера; **1 Сол. 5:11** ...**утешувајте се еден со друг и надградувајте се**; **1 Сол. 5:14** Браќа, ве молам, поучувајте ги неуредните, утешувајте ги малодушните, поткрепувајте ги слабите... **2 Сол. 2:17** **нека ги утеши срцата ваши и да ве утврди во секое слово и добро дело**... **2 Тим 4:2 ...укорувај, забранувај, советувај со големо трпение и внимание; Тит 2:6 советувај ги младичите да бидат чесни... ; Тит 2:15 советувај и изобличувај со полна власт... Евр. 3:13 Но, охрабрувајте се еден со друг секој ден, кога уште се вика Денес, за никој од вас да не отрпне преку измамата на гревот)**

**5. Тест на реалност**: помогнете му на клиентот да ја процени реалноста на неговите мисли, намери или однесување; дали е логично, можно, релевантно во вистинско време и простор? Или дали е имагинарно, фантазија, нешто недостижно? (Советувачот мора да се воздржи од одлучување во име на клиентот) Клиентот е оххрабрен да преземе одговорност за сопствените одлуки, со совет од страна на советувачот и други.

**6. Проценка**: проценка на различните компоненти и прогресот на советувачкиот процес: лични карактеристики на клиентот, историја, симптоми, проблеми, однесувања, верувања, извори, цели, потреби, обиди за промена, доблести и слабости, поддршка, духовностм, итн.

**7. Овозможувач**: да се биде извор на знаење, информација или пример; мрежен поврзувач со други помагачи, или обезбедувач на основни потреби; адвокат меѓу членови на семејството или други, или со Бога преку молитва.

**8. Насочување**: го учи клиентот (други) за нови идеи, вештини, вистини, методи, навики, итн. во решавањето на проблемите или во спречувањето на појава на проблеми доколку е можно. (пр. родителство, финансиски менаџмент, предбрачност...)

**9. Моделирање**: многу од развојот и промената на клиентот е резултат на драгоцени лекции научени од советувачкиот пример: во небројните примери на зрели однесувања во ликот на Христа, како и во грижата.

**10. Посветеност/потпора** врз односот во советувањето (неопходно за доверба и доверливост): советувачот е доследен да ги одржи сесиите, договорите и водството со клиентот: советувачот не се откажува од клиентот поради замор, фрустрација, збунетост, сомнеж во себе, итн. (како и да е, добро е да му се сугерира на клиентот да побара друг советник кога е очигледно дека вашите советувачки вештини не се доволни за да му помогнат на клиентот да го реши проблемот.

**11. Терминација: да се стави крај на советувачкиот однос**: советувачот го проценува прогресот на клиентот според исполнувањето на целта на советувањето, одредува кога и како процесот и односот ќе се завршат преку согласност со клиентот.

**Д. ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ МОРА ДА ИМААТ ЧИСТИ МОТИВИ:**

**1.** Не бараат слава, потврда, чувства, внимание, моќ, позиција, контрола или исполнување на сопствените потреби преку клиентот.

**Гал. 6:1** Браќа, и да падне некој во некаков престап, вие, кои сте духовни, поправајте го таквиот со дух на кроткост, чувајќи се себеси и вие да не бидете искушани.

**Ѓ. ХРИСТИЈАНСКИТЕ СОВЕТУВАЧИ СЕ СПОСОБНИ ДА ГО ПРЕПУШТАТ ИСХОДОТ НА КЛИЕНТОТ И НА БОГА**

**1.** Не се обесхрабруваат. Сфаќаат дека резултатите доаѓаат често побавно; Божјото време е различно од нашето. Клиентот можеби ќе го искористи советот подоцна.

**2.** Понекогаш **нема** видливи напредувања. Бог ја створил секоја личност со слободна воља да избере што да прави. Советувачот не е одговорен за изборот на клиентот или неговото однесување.

**3.** Напорот на советувачот е **едно** влијание врз клиентот; може, но и не мора да направи некоја разлика во нивните животи.

**4.** **Избегнете да се најдете замешани во животот на клиентот**. Ќе ја изгубите енергијата, радоста, перспективата и почитта, доколку не се држите на дистанца од проблемите на клиентот. Некогаш чувствувате големо сочувство со потребата на лицето, што без да сфатите, можете да ја преземете врз себе одговорноста да го промените животот на лицето. Ако го сторите ова, тогаш сте ја компромитирале вашата улога како советувач и сте застанале измеѓу клиентот и Бога. Клиентот можеби ќе се обиде да му ги исполните потребите, но ќе биде слеп за она што Бог го прави за него да излезе од себичниот живот и да го ослободи во познанието на Христос.

Пример: Некоја депресивна жена му кажува на советувачот дека тој е нејзината последна надеж и ако тој не може да и помогне, таа ќе се самоубие. Нејзината приказна е толку вознемирувачка што советувачот мисли дека треба да и го спаси животот и да направи таа да се чувствува добро. Како резултат на ова, таа станува зависна од него, надевајќи се дека ќе и го направи поубав нејзиниот живот. Набрзо советувачот се истоштува и мора да најде некој друг за да и помогне да научи да се ослони на Бог за мудрост и промена на нејзиниот живот.

**а.** ако дозволите клиентите да зависат од вас, вие всушност и не им помагате.

**б.** Знајте ги сопствените граници! Една од важните работи кои советувачот треба да ги препознае се каква помош му е потребна на еден клиент и ако е неопходно да го пренасочи кај некој друг кој е подобро квалификуван за да се справи со таквиот проблем. Ваквите проблеми како што се зависностите; опоравување после злоупотреба; самоубиствени мисли или однесување; психози (се нема свест за реалноста); панични напади; пореметување на личноста; анти-социјални однесувања. . . . најчесто бараат специјално обучена помош. Ова е мошне значајно кога безбедноста на клиентот(или на некој друг) е загрозена.

**1)** Препорачување на клиентот до други помагатели исто така му помага на клиентот да научи да пронајде и да искористи различни извори; да се ослони повеќе на себе,

**III. КАРАКТЕРИСТИКИ НА КЛИЕНТИТЕ (инструктор: од помош претставува претходно да се опоменат за можноста дека ќе се видат себеси во некои од следните описи, а подоцна во вториот дел во опишаните три теми на советување. Ова е сосем нормално, бидејќи сите луѓе во одреден степен понекогаш доживуваат слични слабости. Кога овие слабости на луѓето ќе прераснат во континуирани пречки во животот, тогаш навистина им е потребен советувач. Бог е верен да “пресведочи” некој од учениците, доколку има навистина сериозен проблем во некоја од областите и да бара помош да се справи со тоа. Понатака, информациите образложени во оваа студија претставуваат еден опсежен начин да се разберат клиентите и нивните типични проблеми. Иако информациите во оваа студија може да бидат непријатни, сепак се презентирани со надеж дека клиентот може да избере методи кои за него ќе бидат од помош и корисни.)**

**КЛУЧНО ПРАШАЊЕ: КОЈ Е ПРОБЛЕМОТ; И СО ШТО ТРЕБА ДА РАБОТИТЕ?**

**А. ЗОШТО ДОШЛЕ КАЈ ВАС?**

**1. “Посетител”:** оваа личност **не** е заинтересирана за да најде начин и да допринесе за позитивна **промена** во неговиот живот.

**а.** Можеби не е сигурен зошто дошол да бара помош

**б.** Можеби дошол само за да ги убеди другите дека се труди да го реши својот проблем.

**в.** Можеби дошол со некој друг за да му биде поддршка во советувањето. (но нема намера да биде активен и да направи промени во својот живот)

**г.** Можеби е присилен да дојде, но смета дека не треба да биде тука.

**д.** Посетителот може да прифати советувачка помош, доколку советувачот му покаже како неговите цели или потреби би биле исполнети ако направи некои промени.

**ѓ.** Како и да е, многупати посетителот не е заинтересиран за за да добие помош или да се измени. Советувачот потребно е да се моли за тоа кога треба да престане да му посветува време да му обезбедува помош или да влијае на него, и да го препушти во Божјите раце.

**2. Оплакувач:** оваа личност се надева на промени, бидејќи сака да се чувствува подобро или да биде среќен; но, не сака да превземе одговорност и да се посвети на работа и промена.

**а.** Инсистира да ви раскаже долга и болна приказна, со безбројни детали, за сите луѓе кои го повредиле или разочарале.

**б.** Многу често ја користи фразата: Па, да, но. . . . , која значи: Да, вашата сугестија звучи добро, но постојат многу причини кои покажуваат дека ќе биде многу тешко, па зошто да се измачувам?

**в.** Ќе се противи на вашето настојување да превземе нешто што ќе му биде од помош.

**г.** После долга дискусија насочена кон тоа да му се помогне, ќе забележите сосем мала, или никаква промена, или, може да се откаже од советувањето без никаква најава.

**е.** Ако не се откаже, можеби ќе сака да продолжи со советувањето (оплакувањето) онолку колку што ќе му дозволите. Понекогаш доаѓа до промена, но премногу бавно. Други пати, продолжува со своето неодговорно однесување, притоа исцрпувајќи го времето и енергијата на советувачот. Што се однесува на советувачот, тој мора да се моли за да знае колку долго ќе продолжи со клиентот кој се оплакува.

**3. Странка:** оваа личност е уморна да се справува со своите проблеми. Ги **признава своите грешки и неуспеси, како и одговорноста која води кон промена и делување**. Ги цени вашите залагања и доследен е на задачите кои му се доставени да ги исполни. Дозволува Бог да работи со неговото срце и ќе забележите вистински напредок со време.

**а.** Може, а можеби и нема да биде најдобар за работа, но ќе забележите прогрес. Можеби ќе стане попријатен кога бог ќе внесе промени во него.

**б.** Прогресот може да биде бавен, некогаш и со прекини. Може и да се врати неколку чекори наназад (правејќи грешки од минатото): но, се опоравува и **повторно се обидува**.

**в.** Може да се откаже од советувањето пред да ја исполни својата цел, но може и да се врати по одредено време и да го доврши она што го започнал. Иако не е идеално, ова е прифатлив начин да се работи на разрешување на проблемите.

**г.** Советувачот мора да внесе во самиот процес охрабрување и пракса, дозволувајќи Бог да се справи со клиентите во Негово време.

**Б. КОЛКУ СЕ СЕРИОЗНИ НИВНИТЕ ПРОБЛЕМИ?**

**1. “ДОБАР РАБОТНИК”**: ваквиот клиент е емотивно стабилен човек (можеби и покрај тоа што се справува со емоционален стрес); способен да води релативно нормален живот; да одржува работно место, семејство, општествени активности; во основа реалистичен однос кон животот и кон неговите одговорности. Способен е да учи од своите грешки и да учи од инструкциите на другите. Изразува одреден степен на надеж за иднината. (може да биде муштерија)

**а.** Советувачот чувствува дека тој клиент е одговорен и може да се поучува; неговите проблеми изгледаат решливи со труд и делотворност. Тој има неколку луѓе во својот живот кој го поддржуваат и имаат волја да му помогнат во неговата трансформација и развој. Иако неговите проблеми изгледаат како предизвик, советувачот не се вознемирува заради тоа; но може да почувствува одреден степен на задоволство кога гледа дека клиентот има бенефит од советувањето. Погрижете се за се со молитва!

**2. “НЕВРОТИК”**: овој клиент наизглед има нормален живот, но никогаш не доаѓа до решение за своите проблеми со кои се соочува. Може да се обвинуваат себеси за се што се случува погрешно во нивниот живот, или може да ги обвинуваат сите останати, освен себе си. Како и да е, премногу се вознемирени со проблемите што како по навика се откажуваат, избувнуваат или бегаат од се на некаков нездрав начин. (може да бидат оплакувачи)

**а.** Советувачот го препознава проблемот како решлив, затоа можеби ќе се потруди повеќе да му помогне на клиентот за да види како може да се променат работите. Но кога клиентот ќе ги одбие промените користејќи премногу –да, но. . . . изговори, советувачот може да се почувствува помалку исфрустриран. (Зошто едноставно не го направи она што треба да го направи?)

**б.** Прогресот на овој клиент е мал и бавен, доколку и постои истиот. Можеби советувачот ќе мора на дипломатски начин да ги прекине сесиите и да го советува клиентот да се врати на советување за некој друг дел од проблемот. Невротичните клиенти многупати се менуваат! Погрижете се преку молитва!

**3. “ПОРЕМЕТУВАЊЕ НА ЛИЧНОСТА”**: овој клиент има сериозни емоционални и духовни проблеми, (не е луд) и континуирано успева да предизвика невоља околу него. За време на неговото деттство, (поради разни причини) клиентот не бил способен да ги научи неопходните вештини корисни во односите со луѓето, кои ќе му овозможат да се справи со секојдневните проблеми. Заради некој причина, наместо да научи како функционира животот и односите меѓу луѓето, на еден одговорен и пристоен начин во кој има ред, неговиот мисловен процес станал безредие; а како резултат на тоа неговите перцепции за животот станале безредие, доживува континуирани пресврти и напрегања во неговите односи и **нема волја или пак не е способен да научи да ги поправи своите размислувања**. (може да биде оплакувач или посетител)

**а.** Постојат варијации во пореметувањето на личностите, со различни екстремни однесувања и карактеристики, како на пример: себе-обожување и себе-угодување; или пак, деструктивна себе-омраза; неспособност да се поврзе емотивно до друга личност; или да има чести ирационални, емотивни реакции кон луѓето или настаните; екстремно, претерано зависност од другите; или екстремно повлекување од социјалните случувања: премногу драматични, заводливи, и им наштетуваат на другите; или не поседуваат социјална свест, без никаков обзир кон правата или чувствата на другите; често и неочекувано побунуваат напрегање, кавги и хаос меѓу луѓето, а притоа привлекуваат многу внимание, имаат потреба да бидат во право и детинесто одбиваат да превземат било каква одговорност.

**б.** Иако, секој може да ги покаже овие карактеристики во време на стресни ситуации. Клиентот со пореметување на личноста открива **долгорочнни показатели** на вознемирувачки и дисфункционални карактеристики во однесувањето и кога се обидувате да му помогнете, тие не успеваат да ги применат вашите совети и да внесат животни промени (неспособни се да научат подобри начини на поврзување со другите)

**в.** **Нивното однесување може да биде во целосна спротивност на социјалните очекувања**. (ненормално однесување):доживуваат внатрешен конфликт кој води до интензивни и одолговлечени емоции на несигурност, нервоза или несреќа; се вознемируваат со свесна или несвесна отуѓеност од Бога.

**г.** Ова се комплицирани проблеми кај луѓето со мисловни пореметувања. Повеќето од советувачите тешко се справуваат со нив; некои одбиваат да работат со овој тип на клиенти. Тие го искушуваат вашето трпение, ве оставаат разгневени, исфрустрирани, навредени, повредени, изневерени итн.

**1)** Бог нив ги нарекува-луѓе со тврдо срце, како Фараонот; или тврдокорни како Израелците. И Бог едно време помисли да се откаже од нив:

**Излез 32:9-10** И му рече Господ на Мојсеј: “Гледам дека оној народ е тврдоглав, 10 но сега остави да се разгори гневот Мој против нив и да ги истребам, а од тебе ќе направам голем народ.”

**Излез 33:3 ...**и ќе те воведам во земјата, каде што тече мед и млеко; Самиот нема да одам со вас, за да не ве погубам по патот, бидејќи вие сте тврдоглав народ.”

**2)** Бог ги нарекува безумни, бидејќи тврдоглаво, грешно Му се спротивставуваат на Божјиот напор да ги промени. (Пословици)

**д.** Причината поради која заглавиле во таква позиција на умот може да биде екстремната беспомошност, страв или горделивост за време на развојот како деца. Евентуално **стравот** од гордоста им станал значаен и голем дел од нивното битие, така што не можат да функционираат без него и одбиваат да се понизат за да научат да живеат преку Божјата милост (Библијата ова го нарекува – тврдо срце)

**ѓ.** Едниствениот начин да им се помогне е преку **долг** процес на советување кој вклучува повторно воспитување. (менторство или лично воспитување во текот на еден долг период) преку “безусловна љубов”, со целта да се **понизат** пред Господ и да ја примат Неговата исполнетост и исцеление. (Ова вклучува тим на духовно зрели луѓе, посветени за воспитување на клиентот.)Но, премногу често, тие немаат воља да ги понизат своите срца (бидејќи им е премногу ризично да го сторат тоа)

**1)** Во тој случај, советувачот има неколку опции☹1)да продолжи да работи со нив, издржувајќи ја фрустрацијата , инсистирајќи да се има една достоинствена дистанца меѓу вас, обидувајќи да се минимизира штетата која ја причинуваат на себе самите или на другите, молејќи се со време, како што ќе искусуваат еден однос на почит меѓу вас и со надеж дека ќе научат од вашиот пример, дека ќе можат да постигнат духовен и емоционален раст. (2) ако не соработуваат понатаму и одбиваат да не ги почитуваат вашите граници, најдобро е да го прекинете советувањето.

**е.** Во секој случај, советувачот мора да биде претпазлив за да не биде повреден или емотивно напнат од нарушеното однесување на клиентот. Советувачот не смее да толерира насилство од клиентот, злоупотреба, или непочитување, бидејќи тоа претставува основа на проблемите на овие клиенти и не смее да се допушта таквиот однос додека се вршат терапиите. Конечно, само силата на Светиот Дух може да се соочи со нив и да ги измени овие клиенти и нивните животи. Погрижете се за се со молитва!

**4. ПСИХОТИК:** овој клиент има сериозни проблеми од емотивен, психички, физички и духовен карактер. Како резултат на нефункционирање на мозокот, тие повремено или почесто немаат способност ја разликуваат реалноста од фантазијата. Тие кажуваат или прават чудни работи, често не се способни да го менаџираат својот живот и живеат без помош. Може да изгледаат беззлобно и пријатно, беспомошно и збунето, уплашено и опасно, или комбинација од трите. Потребна им е посебна медицинска или прихијатарска помош се додека симптомите се тука. Психотичните симптоми можат да бидат присутни привременио или континуирано. Некои од клиентите можат да преминат од нормално во психотично однесување.

**а.** Овие психотични бегања од реалноста можат да бидат предизвикани од: повреди на мозокот за време на породување или дефекти на мозокот; удари на главата; болести кои го погодуваат мозокот; хемиски дисбаланс на мозокот; нездрава исхрана; употреба на дрога и алкохол; екстремен стрес или истоштеност; големо трауматско емотивно искуство или демонски напад.

**б.** Овие клиенти можеби знаат, а можеби и не знаат дека се сериозно болни, најчесто негираат дека имаат проблем и одбиваат медицински третман кој е неопходен за нивно добро. Понекогаш медицината може да ги олесни симптомите и да допринесе за нормален живот; но за другите, таа нема никаква полза.

**в.** Повеќето од пасторите и обучените советувачи не се квалификувани да се справат со клиенти кои имаат психотични проблеми. Ако се обидете да работите со нив, ќе биде потребно да работите заедно со доктори, психолози, семејство кое ќе пружи поддршка и други помагачи. Приберете специфични информации и тренинзи за да се справите со овие личности; не изградувајте високи надежи за исходот. Бог мора да се вмеша. Немојте пребрзо да претпоставите дека се работи за демонски напад, но ако Бог го потврди тоа, побарајте помош од другите духовно-вдахновени служби и погрижете се за проблемот.

**г.** Секогаш мора да внимавате на вашата безбедност и да превземете мерки за да останете заштитени: бидете подготвени да ја повикате полицијата да интервенира доколку е тоа неопходно. Внимавајте на клиентот доколку покажува знаци на самоубиство или заканувачко однесување; брзо реагирајте да го заштитите клиентот да не се повреди самиот или предупредете ги другите да се погрижат за себе си. Потпрете се на водството од Светиот Дух. Погрижете се со молитва.

**В. ДАЛИ СЕ ПАСИВНИ, НАСТОЈЧИВИ ИЛИ САМОУВЕРЕНИ?**

**1.** **“Спектрум”** на стилови на однесување: пасивен🡨--+++--🡪настојчив.

**а**. Како **пасивено** се смета однесувањето на личност која е: тивка, нежна, толерантна, допустлива, ниско мотивирана, слаткоречива, малку зборува, кротка, не е борбена, преферира да биде во заднина, следбеник, со ниска амбиција, неактивна, жртва; дозволува светот да ја води, контролира, злоупотребува, понижува, без притоа да превземе акција и да го спречи тоа.

**б.** **Настојчива** (**позната и како “агресивна”**) личност е онаа чие однесување се одликува како: гласен, наметлив, нетрпелив, високо мотивиран, борбен, напорен, говори со висок тон, зборува многу, преферира да биде центар на внимание, водач, високо мотивиран, многу активен, навредлив, сака да владее, да контролира, манипулира со светот, често без почит и злобен кон другите, не се воздржува да се пресмета со цел да биде по негово.

**2.** Човекот своето индивидуално однесување го формира уште во детството, и тоа има одраз врз секој аспект од неговиот живот, посебно во релациите со другите луѓе. Стилот на однесување на индивидуаата е окарактеризиран како екстремно пасивен или екстремно настојчив, или варира меѓу овие два екстреми.

**3.** **Најадекватен и пожелуван однос** се наоѓа на средина од овој спектрум на однесувања; **микс на пасивен и настојчив однос**, кој ги елиминира екстремите на однесувањата, притоа дозволувајќи му на личноста да одлучува и расудува во секаква ситуација: слаткоречива, нежна, следбеник кога е потребно; или гласна личност, нападлива, лидер кога е потребно. На луѓето кои знаат да ги смешаат овие два вида на однесување на еден прифатлив начин, ретко им е потребно советување; или ако побараат советување, тие успеваат да внесат брзи позитивни промени во животот. Научиле како да даваат и да земаат, да ги почитуваат сите луѓе и да ги надвладеат падовите и успесите во животот. Ваквото однесување го нарекуваме – “**пристојно самоуверен”**.

**4.** Доколку типичното однесување на личноста е до границите на едниот вид или другиот(премногу пасивен или премногу настојчив), дотолку би имал проблеми во релациите со луѓето и со секојдневните обврски на животот, дури и во духовниот живот. Однесувањето во екстремите неопходно е да се доведе до баланс преку учење за квалитетите на спротивниот крај од спектрумот на однесувањето. Една од активностите на советувањето е да се помогне личноста со пасивно и настојчиво однесување да се здобијат со овие вештини.

**5.** Најчесто венчаните двојки имаат спротивни стилови во однесувањето. (Спротивностите се привлекуваат!)Едниот е настојчив, другиот е пасивен. Ним им треба помош да ги разберат, почитуваат и практикуваат бенефитите на стилот на однесување на сопружникот. Со ова, тие можат да ја подобрат тимската работа.

**6.** Пасивните личности, бидејќи дозволуваат да бидат контролирани, искористувани, злоупотребувани итн, понекогаш “**внатрешно се разгневени**”, додека надворешно даваат слика на дека се смирени и задоволни. Тие не поднесуваат да бидат немоќни и беспомошни; може да реагираат скришно, со цел да го казнат оној кој нељубезно ги притеснал. На пример, може нема да го сторат она што треба (да пренесат итна порака), или може скришно и тивко да смислат некоја форма на навреда или непријатност кон оној кој ги навредил. Ова однесување го нарекуваме **“пасивно - агресивно”.** Тоа им помага за кратко време да се олеснат од гневот, но не го решава проблемот што биле притеснати. (При брачнните советувања кога еден од сопружниците е пасивен и дејствува како тој да е секогаш жртвата, наоѓа начини како да го продолжи конфликтот со неговото пасивно агресивно однесување.)

**Г. КОИ СЕ ЦЕЛИТЕ КОН КОИ СЕ СТРЕМАТ КЛИЕНТИТЕ ПРИ СОВЕТУВАЊЕТО?** (Што изложуваат пред вас како цел кој сакаат да го постигнат?)

**1. “Среќа”:** празна желба да се биде ослободен од болка, повреда, проблеми, вознемиреност, депресија итн. Клиентите кои сакаат советувачите да им помогнат да бидат среќни, најчесто не знаат што сакаат. Мора прво да научат дека среќата не е цел, бидејќи не може да се произведе преку трудот. Среќата зависи од околностите: кога животот не тече добро, вие не можете да бидете среќни. (Но ако практикуваме благодарност, задоволство и трпение, ние можеме да бидеме радосни и мирни и покрај околностите). Среќата е она што се случува кога најмалку очекуваме. Таа е нус производ на животот и дарувањето. Кога клиентот ќе рече: Јас само сакам да сум среќен, прашајте го да дефинира што претставува за него да се биде среќен и како ќе изгледа тоа. Како ќе знае дека е среќен? Помогнете му на клиентот да си ги дефинира целите кои можат да бидат мерливи и видливи: (Среќата значи дека нема да се караш со децата, или критиката на моите родители нема да ми смета.)

**Пс. 16:11** Ти ми го покажа патот на животот; **полнота од радост има пред Твоето присуство; вечно блаженство е во Твојата десница**. **🡪**

**Ефш. 1:20 ...чие дејство го покажа во Христос**, кога Го воскресна од мртвите и **го постави оддесно на Себеси на небесата…**

**а. “Среќата”, “радоста” доаѓаат од познанието на Христос.**

**2. “Олеснување”:** На овие клиенти им дошло преку глава од болка, проблеми, можеби и од животот. Тие сакаат да најдат решение за да си олеснат. Многупати се изнемоштени за да бидат способни за макотрпна работа при решавањето на проблемите. Потребна им е помош од пријатели кои ќе ги поддржат, од семејството, членовите на црквата, а можеби и од други професионални извори. Нивниот прогрес може да биде бавен.

**3. “Исправка на другите”:** Те молам речи му на моето дете да се однесува како што треба, направи маж ми, или жена ми, да постапуваат исправно и да се однесуваат со мене како што треба. Направете брзо поправање на луѓето од мојот живот кои предизвикуваат невољи(за тој/таа да не мора да се справи со тоа). Ова е најчесто клиент кој сака да контролира и проблемите со другите луѓе нема да се решат додека не научи да престане да ги контролира другите.

**4. “Мир”.** Во животот на овој клиент има премногу хаос, конфликти, вознемиреност или вина. Можеби му се потребни вештини за организација, комуникација или контрола на гневот. Можеби клиентот треба да научи како да воспостави дотоинствени граници со луѓето. Можеби треба да научи како да Му верува на Бог и да се откаже од својот перфекционизам.

**5. “Разбирање”:** да биде разбран, да разбере **некој или нешто** подобро. Ова може да се однесува на потребата на клиентот за повеќе ефективна комуникација со другите. Или може да претставува начин да им даде на знаење на другите да го остават на мира и да си продолжи по својот пат. Многумина од оние кои доаѓаат на советување сметаат дека не се разбрани од другите. Тоа може да ги одведе кон верувањето дека се едноставно премногу чудни за да би можеле да направат нешто исправно. Потребен е труд некого да запознаеш; советувачот може тоа да го стори и да доведе до други позитивни промени.

**6. “Водство” или “информација”:** бараат духовна или практична мудрост од некој во кој ќе имаат доверба, или можеби потврда на некоја одлука која ја донеле. Бидете внимателни кога давате совети, или со други зборови, кога му кажувате на клиентот што да направи. Советувачот може да му помогне на клиентот за да ги разбере опциите кои ги има и да му понуди свое видување како помош клиентот сам да ја направи одлуката; но клиентот мора да научи да превземе одговорност за своите одлуки. (Ако дадете совет кој своевремено би довел до негативни последици, вие би можеле да бидете одговорни)

**7. “Овластување”:** тие би сакале да знаат дали нивните чувста се разумни, оправдани или соодветни за нивната состојба. Дали се нормални или луди што така се чувствуваат? Понекогаш животот знае да биде стресен и хаотичен, тешко да се разграничи што е вистинито, а што измислица; кои проблеми се незначајни, а кои значајни. Ним може многу да им се помогне со тоа што ќе им помогнете да откријат дека не измислуваат или претеруваат со сериозноста на нивниот проблем. Тие би можеле да се охрабрат кога ќе знаат дека нивните емоции и дела логички имаат смисла, дури и да се несоодветни и имаат потреба да се променат.

**Д. КАКВА Е ДУХОВНАТА СОСТОЈБА НА КЛИЕНТОТ?**

**1. Сите луѓе се родени “грешни”: лажливи, горделиви и одделени од Бог.**

**Проп. 7:20** Нема праведник на земјата, кој прави добро и никако да не греши.

**Ис. 53:6** Сите ние бевме заблудени како овци, секој си одеше по својот пат, - и Господ ги натовари врз Него гревовите на сите нас.

**Ерм. 17:9** Лукаво е човечкото срце повеќе од се и е наполно расипано; кој ќе го разбере?

**Рим. 3:23** Зашто сите згрешија и лишени се од Божјата слава…

**2. Сите луѓе мора да се “препородат” преку вера во Исус Христос.**

**Ефш. 2:3-10 ...**меѓу кои и ние живеевме некогаш во своите телесни страсти, извршувајќи ги желбите на телото и на умот, и бевме по природа чеда на гневот како и останатите. 4 Но Бог, Кој е богат со милост, поради Својата голема љубов со која нè засака, 5 нè оживеа заедно со Христос и нас, кои иако бевме мртви поради нашите гревови (по благодат сте спасени) - 6 и со Него нè воскресна и нè постави на небесата, во Христос Исус, 7 та, во идните векови да го покаже ненадминливото богатство на Својата благодат, во љубезност спрема нас во Христос Исус. 8 Зашто по благодат сте спасени, преку вера, и тоа не е од вас самите - тоа е Божји дар! 9 Не е од делата, за да не се фали некој, 10 зашто Негово дело сме, создадени во Христос Исус за добри дела, кои Бог однапред ги подготви, за да живееме во нив.

**3. И покрај Христовото спасение, сите луѓе се кревки и животот е пократок одошто мислиме**

**Пс. 78:39** Тој ќе си спомнеше дека се тие тело и здив што оди и не се враќа.

**Пс. 103:14-15** Зашто Тој го знае нашиот состав, помни дека сме прав. 15 Дните на човекот се како трева; како полски цвет, така прецутува тој;

**Ис. 64:5** Сите ние станавме како нечист човек, и секоја наша правда - како извалкана облека; сите попаѓавме како лист; а беззаконијата наши како ветар нè однесуваат.

**1 Птр. 1:24** Зашто секое тело е како трева и сета негова слава како цвет од трева: тревата венее и цветот отпаѓа…

**4. И окрај Христовото спасение, сите луѓе се соочуваат со проблеми.**

**а.** Лажни идеи за проблемите кои не спречуваат да ја препознаеме нивната креативна сила во нашите животи:

**1)** Генерално мислиме дека нашите проблеми се првенствено лоши, бидејќи носат непријатни притисоци, стресни конфликти или незгодни препреки во нашите планови за лесен и подмачкан живот.

**2)** Мислиме дека слободата од проблеми треба да биде награда за напорната работа, внимателното планирање и чистото размислување. Додека се бориме со тешкотиите на животот, гледаме нанапред кога проблемите на животот ќе бидат зад нас.

**3)** Мислиме, ако Го сакаме Бог, ако ги предадеме нашите животи Нему и ако Му служиме трудољубиво, дека Тој ќе направи се да се одвива лесно и ќе немаме проблеми.

**4)** Мислиме дека Бог не не сака или не се грижи за нас доколку дозволува да имаме тешки проблеми.

**Јвн. 16:33** Ова ви го реков, за да имате мир во Мене. Во светот имате неволи, но бидете храбри - Јас го победив светот.

**Рим. 8:35-37** Кој ќе нè одвои од Христовата љубов? Невола ли, или мака, или прогонство, или глад, или голотија, или гибел или меч? 36 Токму како што е напишано: "Заради Тебе везден нè убиваат, нè сметаат како овци за клање.” 37 Но во сето ова победуваме надмоќно преку Оној Кој нè засака.

**5)** Се прашуваме: Дали Бог навистина е загрижен за проблемите со кои се соочуваме? Може или ќе ни помогне ли? Дали не напушил и не заборавил?Имаме ли проблеми зошто не сме духовни? Дали проблемите се Негов начин да не казни?

**Јов 5:7 ...**човекот се раѓа, за да страда, како и искрите - за да летаат угоре.

**Јов 14:1** Роден од жена, човекот е кратковечен и презаситен од неволји.

**Мт. 6:34** И така, не бидете загрижени за утрешниот ден, зашто утрешниот ден ќе се грижи за себеси. На секој ден доволно му е неговото зло.”

**Мт. 13:20-21** А посеаното на карпести места е оној што го слуша словото и веднаш го прима со радост, 21 но нема корен во себе и привремен е, а кога ќе настане невола или прогонство заради словото, веднаш се откажува.

**б.** Но Бог нема намера да ги елиминира нашите проблеми. Напротив, го **исполнува Својот план** преку проблемите кои дозволува да ни се случат.

**2 Кор. 4:16-18** Затоа, не папсуваме, па и ако се распаѓа нашиот надворешен човек, внатрешниот се обновува од ден на ден. 17 Зашто, нашата сегашна лесна невола ни донесува прекумерно, и неизмерно, вечно изобилство на слава, 18 бидејќи ние не гледаме на она што е видливо, туку на она што е невидливо; зашто видливите работи се привремени, а невидливите се вечни

**в. Бог ги користи проблемите или неволите во нашите животи за да допринесат развој, исчистување и усовршување**. (видете “Utmost FHH, Јули 6)

**1)** Невољите не тераат **искрено да се осврнеме на минатите однесувања или поведенија**, кои можеби ги создале тие проблеми; според тоа имаме водство да ги промениме погрешните или грешните дела.

**2)** Невољите не тераат **да се осврнеме на некои сегашни поведенија** и односи кои создаваат проблеми (што правам погрешно? Која е мојата цел?. . .) тоа не води да се промениме.

**3)** Невољите предизвикуваат повнимателно **да размислиме за нашата иднина** и да молиме.

**4)** Невољите прават **ревносно да ја бараме Божјата воља**.

**5)** Невољите не учат да **бидеме сочувствителни и да им помагаме на другите** кои страдаат.

**6)** Невољите не учат на **трпение и толеранција**, како **да “чекаат на Бога**”.

**7)** Невољата, кога искрено ќе ја увидиме, ќе ја прифатиме и ќе се предадеме на Господ, може да значи дека не води кон **подлабоко заедништво со Бог**.

**8)** Невољите не учат да се “**надеваме на Господ**”.

**9)** Ако ги истраеме невољите, се “**изградува верата во Господ”**.

**Рим. 8:38-39** Зашто уверен сум дека ни смртта, ни животот, ни ангелите, ни властите, ни сегашноста, ни иднината, ни силите, 39 ни височината, ни длабочината, ниту кое-годе друго создание, не ќе може да нè одвои од Божјата љубов, која е во Христос Исус, нашиот Господ.

**10)** Невољите ни ја покажуваат нашата **“вистинска” посветеност на Господ и Неговите патишта.**

**1 Птр. 4:19** Затоа и оние кои страдаат по Божја волја, да Му ги доверат своите души на верниот Создател, правејќи добро.

**г. Исус објаснува** како човековата **слепост го исполна Божјиот план**:

**Јвн. 9:1-3** И кога заминуваше, виде човек, слеп од раѓање. 2 А учениците Го прашаа: “Раби, кој згрешил, тој или неговите родители, та се родил слеп?” 3 Исус одговори: “Не згрешил ни тој ниту неговите родители, туку за да се пројават Божјите дела врз него.

**1)** Исус не рече: овој е слеп бидејќи грешел, но Бог ќе го искористи тоа во секој случај. Наместо тоа, Исус рече дека Бог има цел поголема од било што и да мислеле учениците. Бог имаше намера да стори чудо и донесе нешто позитивно и вечно во животот на тој човек и во животот на другите луѓе кои го посведочија неговото исцелување.

**д.** Апостол **Павле разбрал како Бог ја искористил маката во неговиот живот**:

**2 Кор. 12:7-10** А за да не се возвишам поради многуте откровенија, даден ми е трн во телото, сатанин ангел, за да ме удира, за да не се возвишам! 8 Трипати го преколнував Господ тоа да го отстрани од мене. 9 А Тој ми рече: “Доста ти е Мојата благодат, зашто Мојата сила се покажува совршена во немоќта.” Затоа, со поголема радост ќе се фалам во своите немоќи, за да ме осени Христовата сила. 10 Затоа наоѓам задоволство во немоќите, навредите, маките, прогонувањата, тешкотиите заради Христос, зашто кога сум немоќен, тогаш сум силен.

**1)** Какво тешко откровение било тоа за Павле, човек од голема вера, кој спасуваше и исцелуваше многумина; човек очигледно возљубен од Бога и од верниците од сите краишта, но сепак Бог не го ослободи од видните болни маки.

**ѓ.** Бог сака нашите проблеми да ни **помогнат да се развиеме како личности**.

**1)** Во што и да сме слаби, Бог е силен за нас. Каде што не успеваме, **Тој е таму. Она што ние не можеме да го направиме, Тој ќе го направи**.

**Пс. 46:1** Бог ни е нам прибежиште и сила, докажан помошник, во неволја.

**Пс. 138:7** Кога ќе се најдам во неволји - Ти живот ми даваш, ја пружаш раката и Твојата десница ме спасува.**Јвн. 16:33** Ова ви го реков, за да имате мир во Мене. Во светот имате неволи, но бидете храбри - Јас го победив светот**.**

**5. И покрај спасението Христово, сите луѓе се борат со гревовната природа** (“телото”; “да се чекори во тело”; “телесниот човек”; “природниот човекот”; “егоцентричен живот”)

**Рим. 6:19** Зборувам со човечки изрази заради немоќта на вашето тело. И како што некогаш ги предадовте вашите органи да им робуваат на нечистотата и на беззаконието, за беззаконие, така сега предадете ги вашите органи да ì робуваат на праведноста, за осветување!

**Рим. 7:14-18** Зашто знаеме дека Законот е духовен, а јас сум телесен, продаден на гревот. 15 Она што го правам, не го разбирам, бидејќи не го правам она што го сакам, туку го правам токму она што го мразам. 16 Ако пак го правам она што не го сакам, се согласувам со Законот дека тој е добар. 17 Значи, не сум јас оној што го прави тоа, туку гревот, кој живее во мене. 18 Имено, знам дека никакво добро не живее во мене, односно во моето тело, зашто желба за добро има во мене, но не и сила за да го правам тоа.

**Рим. 8:4 ...**а да се исполни барањето на Законот во нас кои не одиме по телото, туку по Духот.

**Рим. 8:8 ...**а оние кои се по тело, не можат да Му угодат на Бог.

**Гал. 5:13-26** Зашто вие, браќа, бевте повикани кон слобода. Само слободата да не ви биде повод за телесност, туку со љубов служете си еден на друг. 14 Зашто целиот Закон е исполнет во еден збор: “Љуби го својот ближен како самиот себе!” 15 Ако пак се гризете и јадете еден со друг, гледајте да не се истребите меѓусебе. 16 А велам: живејте по Духот и нема да ја исполнувате похотата на телото, 17 зашто телото силно го посакува спротивното на Духот, а Духот спротивното на телото, зашто тие се противат еден на друг, за да не го правите она што сакате. 18 Но, ако ве води Духот не сте под Законот. 19 А делата на телото се познати; тоа се: блудство, нечистота, бесрамност, 20 идолопоклонство, вражање, непријателства, препирки, љубомора, излив на лутина, расправии, несогласувања, делби; 21 завист, пијанство, срамни гозби и слични на овие, за кои однапред ве предупредив, како што ви реков и порано, дека оние што прават такви работи нема да го наследат Божјото царство. 22 А плодот на Духот е: љубов, радост, мир, долготрпеливост, љубезност, добрина, верност, кроткост, воздржливост; 23 против овие нешта нема закон. 24 А оние кои се Христови го распнаа своето тело со неговите страсти и похоти. 25 Ако живееме по Духот, и да одиме според Духот! 26 Да не бидеме полни со суетно славољубие, да не се предизвикуваме еден со друг и да не си завидуваме еден на друг!

**6. Најголемата потреба кај сите клиенти и кај сите советувања, претставува прифаќањето на Божјата ПОНИЗНО дејствување во нивните животи, совладувањето на гордоста преку ПОКАЈАНИЕ.**

**Пс. 10:1-8** Зошто стоиш далеку Господи, зошто се сокриваш во време на неволји? 2 Во горделивоста нечестивиот ги мачи бедните бездушно, и тие паѓаат во замките негови. 3 Бидејќи грешникот се гордее со лакомоството на душата своја, колне и Господа Го презира. 4 Во својата горделивост, грешникот вели: “ќе нема истрага!”, а во себе мисли: “Бог не постои!” 5 Патиштата негови се секогаш успешни, судовите Твои се многу високи, за да мисли на нив, а на непријателите свои им се потсмева. 6 И во срцето свое си вели: нема да бидам соборен, во ниеден род зло нема да ме снајде! 7 Устата му е полна со клетви, измами и навреди; под јазикот негов пакост и неправда. 8 Седи во заседа покрај селата, на скришни места за да убива невини, очите негови демнат беспомошни.

**Пс. 73...**

**Изр. 8:13** Стравот Господов го мрази злото; ја мрази гордоста и високомерноста, лошиот пат и подмолната уста.

**Изр. 11:2** Ќе дојде ли гордоста, ќе дојде и срамот, но мудроста е со смирените.

**Изр. 16:18** Пред погибел гордоста врви, и пред паѓање - надменоста.

**Изр. 29:23** Гордоста на човека го понизува, а смирениот по дух ќе се здобие со чест.

**1 Јвн. 2:16 ...**зашто сè што е во светот: похотата на телото, похотата на очите и суетната гордост на животот, не е од Таткото, туку од светот.

**Мт. 23:12** Кој се воздига себеси, ќе биде понизен, а кој се понизува себеси, ќе биде возвишен.

**2 Лтп. 7:14** и Мојот народ, кој се именува со Моето име, се понизи, почне да се моли, да го бара лицето Мое и се одврати од своите лоши патишта, Јас ќе чујам од небото и ќе му ги простам гревовите негови и ќе ја излекувам земјата негова.

**2 Лтп. 34:27 ...**бидејќи срцето ти омекна, и ти се понизи пред Господ, откако чу што вели Тој за ова место и за жителите негови, и понизувајќи се пред Мене и ја раскина облеката своја и плачеше пред Мене, затоа и Јас те слушнав, вели Господ.

**Пс. 10:17** Господи, Ти ги слушаш желбите на кротките; закрепи ги срцата нивни, отвори го увото Свое!

**Пс. 18:27 ...**зашто Ти ги спасуваш угнетените, а горделивите ќе ги понизиш. 

**Пс. 147:6** Господ ги подига понижените, а грешниците ги понижува до земја. 

**Изр. 3:34** Над оние што се подигруваат, Тој им се потсмева, а на смирените им дава благодат.

**Изр. 6:3** Затоа направи, синко еве што, за да се избавиш, бидејќи си паднал во рацете на својот ближен: оди, падни пред нозете на блискиот свој и моли го.

**Ис. 66:2** 3ашто, сето тоа го создаде Мојата рака, и сето тоа е Мое, вели Господ. А еве на кого ќе погледнам: на понизниот и скршениот по дух и на оној што трепери пред Моето слово.

**Мт. 11:29** Земете го Мојот јарем на себе и научете се од Мене, зашто Јас сум кроток и понизен по срце; а вие ќе најдете починка за своите души,

**Ефш. 4:2 ...**со сета понизност, кроткост и со трпеливост, поднесувајќи се едни со други во љубов!

**Јак. 4:6** Но Тој дава поголема благодат. Затоа вели: "Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат.” 

**Јак. 4:10** Понизете се пред Господ, и Тој ќе ве возвиши!

**1 Птр. 3:8** На крајот, бидете сите едномислени, сочувствителни, братољубиви, љубезни и понизни;

**1 Птр. 5:5-7** Така и вие помладите, покорувајте им се на старешините. А сите, препашете се со понизност еден спрема друг, зашто "Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат.” 6 И така, понизете се под моќната Божја рака, за да ве возвиши во погодно време. 7 И секоја своја грижа фрлете ја на Него, зашто Тој се грижи за вас.

**Ѓ. КОИ СЕ МОТИВАЦИОНИТЕ ДАРОВИ ЗА СЛУЖЕЊЕ КАЈ КЛИЕНТОТ?**

Бидејќи Бог ја создал секоја индивидуа да биде Негов слуга и да функционира воден од Неговиот Дух, секоја советувачка задача треба да им ПОМАГА НА КЛИЕНТИТЕ да се подготват со цел да го остварат повикот Божји за да служат.

**1. Советувањето претставува помош со која им се помага на луѓето да го остварат повикот за служба:**

**а.** Да најдат слобода од проблемите и врзаноста

**б.** Подобро да се разберат себе си и другите

**в.** Да ги подобрат нивните вештини во односите

**г.** Да го подобрат својот однос со Бог

**д.** Да ги разберат своите **“мотивациони дарови”** за служба во телото Христово.

**Ефш. 2:10 ...**зашто Негово дело сме, создадени во Христос Исус за добри дела, кои Бог однапред ги подготви, за да живееме во нив.

**1 Птр. 4:11** Ако некој говори, нека зборува како да се Божји зборови; ако некој служи, нека служи како со силата која Бог ја дава, за во сите работи да се прослави Бог преку Исус Христос, Кому Му припаѓаат славата и власта во сите векови. Амин.

**2 Тим. 1:6** Затоа ти напомнувам да го разгоруваш Божјиот дар, кој е во тебе преку моето ракополагање.

**1 Кор. 4:2** А од управителите натаму се бара секој да се покаже доверлив.

**1 Кор. 9:19** Навистина, иако сум слободен од сите, им станав роб на сите, за да ги придобијам што повеќе.

**Јак. 1:17** Секое добиено добро и секој совршен дар, доаѓаат озгора, и слегуваат од Таткото на светлините, кај Кого нема промена, ниту трага од промена.

**Ерм. 1:4-5** И ми беше упатено слово Господово: 5 “Пред да те обликувам во утробата, Јас те познавав, и пред да излезеш од утробата, те посветив: те поставив за пророк на народите.”

**2. Исус и светиот дух даруваат различни духовни дарови за да и помогнат на црквата да го спроведат божјото дело.**

**а. МАНИФЕСТИРАНИ ДАРОВИ** (специфични надприродни манифестации на Божјата сила, **направени преку верниците како што светиот Дух ги назначува и осилува**.)

**1 Кор. 12:4-11** Има различни дарови, но Духот е ист. 5 Различни се и службите, но Господ е ист. 6 Има разлики во дејствувањето, но Бог е ист, Кој врши сè во сите. **7 Но на секому му е дадена пројавата на Духот за општа полза. 8 На еден преку Духот му се дава слово на мудрост, на друг слово на знаење според истиот Дух; 9 на друг вера преку истиот Дух, а на друг пак дарови на исцелување преку истиот Дух, 10 на друг да прави чуда, на друг пророштво, на друг да разликува духови, на друг разни јазици, а на друг да толкува јазици. 11 А сето тоа го прави еден и ист Дух, Кој му разделува секому како што сака.** (исто така и 1 Кор. 12:31; 14:1-40)

**б. ДАРОВИ ЗА СЛУЖБА** (Одредена служба од страна на верниците како што Исус ги поставил во црквата)

**1 Кор. 12:27-31** Вие сте Христово тело, а поодделно, негови органи. **28 А Бог поставил во црквата, прво апостоли, второ пророци, трето учители, потоа чудотворни сили, па дарови за исцелување, за помагање, за управување, и разни јазици.** 29 Сите ли се апостоли? Сите ли се пророци? Сите ли се учители? Сите ли се чудотворци? 30 Сите ли имаат дарови за исцелување? Сите ли зборуваат разни јазици? Сите ли толкуваат?

**1 Кор. 13:1** Ако зборувам на човечки и ангелски јазици, а љубов немам - тогаш сум бронза што ѕвони или цимбал што ѕвечи.

**Ефш. 4:7-16** А секому од нас му е дадена благодат според мерата на Христовиот дар. 8 Затоа се вели: "Кога се вознесе,  поведе робје;  а на луѓето им даде дарови.” 9 (А “се вознесе” - што значи друго, освен дека исто така слегол во долните предели на земјата? 10 Тој што слезе, тоа е Оној истиот Кој се вознесе над сите небеса, за да исполни сè.) 11 И **Тој даде едни за апостоли, а други за пророци; едни за евангелисти, а други за пастири и учители**, 12 за да се усовршат светиите за делото на службата, за изградување на Христовото тело, 13 сè додека сите не дојдеме до единство во верата и познавањето на Божјиот Син, до зрелиот човек, до мерата на растот на Христовата полнота.14 Затоа да не бидеме веќе деца, фрлани натаму-наваму од бранови и носени од ветровите на некое учење, со човечка измама и лукавство, со итро измислени заблуди; 15 туку, говорејќи ја вистината во љубов, ние треба да растеме во сè - кон Оној Кој е главата, Христос. 16 Од Него, целото тело е поврзано и соединето во едно, на тој начин што секоја врска дава поткрепа според соодветно дејствување на секој одделен дел; тоа прави телото да расте за својата сопствена надградба во љубов.

**3. МОТИВАЦИОНИ ДАРОВИ претставуваат внатрешните вештини, таленти, природните карактеристики дадени од Бог, индивидуално, на секој еден верник за меѓусебно служење и утврдување.)**

**1 Птр. 4:7-11** А наближи крајот на сè. Затоа бидете разумни и со трезвен дух во молитвите. 8 Пред сè, имајте сесрдна љубов меѓу себе, зашто љубовта покрива многу гревови. 9 Бидете гостољубиви еден спрема друг, без негодување. **10 Бидејќи секој од вас добил дар, користете го во служба еден на друг како добри управители на многукратната Божја благодат.** 11 Ако некој говори, нека зборува како да се Божји зборови; ако некој служи, нека служи како со силата која Бог ја дава, **за во сите работи да се прослави Бог преку Исус Христос**, Кому Му припаѓаат славата и власта во сите векови. Амин.

**Рим. 12:1-12** Затоа, браќа, ве молам, заради Божјите милости, **да ги принесете вашите тела како жива и света богоугодна жртва. Тоа нека биде ваша разумна служба**. 2 Немојте да се сообразувате со овој свет, туку преобразувајте се преку обновувањето на вашиот ум, **за да можете да сфатите што е Божја волја, што е добро, угодно и совршено!** 3 Зашто, преку благодатта што ми е дадена, му велам на секој еден меѓу вас да не мисли за себе повеќе отколку што треба да мисли, туку мислите нека ви бидат насочени кон разумно расудување, според мерата на верата која Бог му ја доделил секому. 4 Имено, како што во едно тело имаме многу органи, а сите органи немаат иста функција, 5 **така и ние, кои сме многу, едно тело сме во Христос, а како поединци - органи сме еден на друг. 6 Бидејќи имаме разни дарови, според дадената ни благодат: ако е пророштво, нека е сразмерно со верата; 7 ако е служење, нека се состои во служење; ако е некој учител, нека поучува; 8 ако има дар на утеха, нека утешува! Кој дава, нека дава штедро; кој управува, нека биде ревносен и кој покажува милост, нека го прави тоа со радост!** 9 Љубовта нека ви биде нелицемерна; бегајте од злото, држете се за доброто; 10 љубете се еден друг срдечно со братска љубов; натпреварувајте се во почит еден спрема друг; 11 Не заостанувајте во ревноста; бидете горливи во духот, служејќи Му на Господ; 12 радувајте се во надежта, бидете истрајни во невола; постојани во молитва!

* **ОВИЕ ДАРОВИ СЕ ПОМАЗАНИ ИЗРАЗИ на природните страсти: (вештини, таленти, соништа, товари, визии, повик. . . . .)**
* Вродена желба од Бога кој не поттикнува да внесеме промена: да влијаеме со нашиот живот.

**а. Преглед на потенцијалните мотивациони дарови:**

**1)** ако сум слободен и знам дека ќе успеам, **што би сакал навистина да сторам со мојот живот?**

**2)** На крајот на мојот живот би сакал да можам да погледнам наназад и да видам дека сум сторил нешто во врска со. . . . . .

**3)** Кога некој би го спомнал моето име во група на луѓе, би рекле дека сум бил навистина заинтересиран за. . . . .

**4)** Какви муабети би ве задржале долго во ноќта да разговарате?

**5)** Што би сакал најмногу да правам за другите?

**6)** Најмногу би сакал да помогнам: (кои грипи на луѓе)

**7)** Проблемите или целите кон кои најмногу сакам да се посветам се: (духовни, социјални, животни прашања)

**б. Подлабок пристап кон мотивационите дарови:**

**1) ПРОРОКУВАЊЕ:**

**а)** Ако вашиот мотивационен дар е пророкување, не би оделе на долги советувачки сесии (премногу нетрпеливост)

**б)** Оние со пророкувачки дарови се тешки, тие немаат милост и благодат, тие одат директно кон целта.

**в)** носат познание за Божјотот присуство и осуда. (Исус и говореше на жената кај бунарот за нејзиниот грев и таа го препозна дека е Господ.)

**г)** Тие бараат надворешни докази на внатрешното убедување.

**д)** Тие сакаат да го видат плодот на покајанието.

**ѓ)** За пророкот, на некој начин, се е поврзано со гревот.

**е)** Можат да ги распознаат мотивите на другите.

**ж)** Нестрпливи се да ја откријат својата слаба точка, за да можат да се справат со неа.

**з)** Го мразат злото и волни се да искусат да бидат скршени.

**ѕ)** Тешки се кон себе си

**и)** Директни, искрени и убедливи во зборувањето

**ј)** Загрижени се за планот и репутацијата на Бог.

**к)** Тие сочувствуваат со болката на другиот, но може да имаат проблем со споделувањето на товарот на болката.

**л)** Вистинскиот пророк Божји треба да ги сака луѓето.

**2) СЛУЖБА (Служење)**

**а)** Оние со ваков дар служат понизно и радосно.

**б)** Се грижат за потребите и барањата на другите, до најмал детал, дури и припомнуваат за желбите и непосакуваните нешта кај луѓето. (Допадливи им се на клиентите, бидејќи луѓето сакаат да бидат згрижувани)

**в)** Имаат мотивација да се погрижат за потребите на луѓето што е можно побргу.

**г)** Уживаат во постигнување на краткорочни цели.

**д)** Слушаат во било кое време од денот и ноќта, и според можностите ќе помогнат на било каков начин.

**ѓ)** Вољата да остават се настрана и да отрчаат на помош, може да предизвика проблеми во нивниот дом.

**е)** Тешко им е да кажат не и може да се бидат преоптоварени поради тоа.

**ж)** Може да се обесхрабрат кога никој нема да им каже – благодарам.

**ѕ)** Мора да запомнат дека Му служат на Бог, а не само на луѓето.

**и)** Треба да внимаваат да служењето во практичните потреби на луѓето не се мешаат со духовните прашања.

**3) УЧИТЕЛСТВУВАЊЕ :**

**а)** Лицата кои се мотивирани да поучуваат, сакаат да влијаат со знаењето кое води кон правилно живеење

**б)** Можат да се фокусираат врз подого учење.

**в)** Вообичаено се организирани и нема безредие

**г)** Имаат сериозен поглед кон животот

**д)** Може да бидат нетрпеливи со оние кои не слушаат и не учат.

**ѓ)** Можат механички да постапуваат, не успевајќи да препознаат со што точно се соочуваат луѓето, премалку емпатија.

**4) ОХРАБРУВАЊЕ:**

**а)** Оние со мотивација кон охрабрување сакаат да видат резултати и ги поттикнуваат другите да планираат

**б)** Тие не можат да седат со скрстени раце и ништо да не преземаат доколку е потребно да се преземат активности

**в)** Практични се и бараат практични решенија

**г)** Целат кон инспирирање на другите и да ги поттикнат кон соодветно делување

**д)** Вокални се и инсистираат

**ѓ)** Бараат визуелно одобрување кога зборуваат, и ним им е потребно охрабрување

**е)** Наизглед како да поттурнуваат или да претеруваат со нивното влијание ако не бидат внимателни

**5) ДАВАЊЕ:**

**а)** Оние кои се мотивирани од давањето, брзаат да бидат дарежливи кон секој кој има потреба

**б)** Оптимисти се и способни да веруваат во Бог дека ќе обезбеди за секоја потреба

**в)** Дарежливи се, несебични; немаат силна смисла на сопственост со она што се благословени

**г)** Нивната дарежливост може да стане проблем, бидејќи ако не се водат по принципите на управувањето, може да дадат и повеќе од можностите, до точка кога би создале проблем за себеси.

**д)** Исто така треба да внимаваат во спасувањето на другите луѓе. Не е добро да ги направиш луѓето зависни од тебе, бидејќи нема да научат да бидат одговорни за самите себе, ако не им ја пресретнеме секоја потреба, ќе почувствуваат дека сме ги разочарале. Наместо тоа, мора да ги зацврстиме луѓето за да можат да ги надминат проблемите со Божја помош.

**ѓ)** Мора да запомнат дека Бог можеби ги преобличува, па со мешањето без добро да процениме може и да ја попречиме Неговата работа кај таа личност

**е)** Мора да се молат за да дознаат на кој начин Бог сака тие да бидат дарежливи.

**6) ВЛАСТ(водство, администрација)**

**а)** Мотивациониот дар на управување содржи водство, администрација на организирани програми.

**б)** Овие луѓе имаат силно чувство за одговорност и супервизија над работаата на друите

**в)** Ја гледаат големата слика и долгорочните цели

**г)** Имаат способност да препознаат кој може да се справи со одредени задачи

**д)** Ги знаат своите извори и како да ги покажат на дело

**ѓ)** Добиваат исполнување кога ќе видат како се вклопуваат деловите на планот

**е)** Не сакаат одложување или неубедливи изговори

**ж)** Знаат да бидат настојчиви и не-емпатични

**з)** Ќе почекаат да бидат избрани, но во секој случај и да не постои таква структура, тие би зеле врз себе одговорност

**ѕ)** Нема да застанат се додека целта не е постигната

**7) МИЛОСТ**

**а)** Оние со дар на милостивост се длабоко и искрено заинтересирани за луѓето

**б)** Го чувствуваат она што другите чувствуваат

**в)** Се грижат за потребите на другите

**г)** Уживаат во молитвите и во разговорите со луѓето.

**д)** Имаат нежно срце и топли емоции

**ѓ)** Прогледуваат на мааните на луѓето и се задржуваат на нивните силни точки

**е)** Може лесно да бидат измамени или заблудени од луѓе кои ја искористуваат нивната топлина

**ж)** Многу лесно можат да бидат погрешно разбрани од спротивниот пол, кои ја гледаат нивната грижа како привлечност.

**з)** Може да имаат проблеми со кажување -не на луѓето кога им бараат помош.

* Даровите можат да бидат во паралела со човековите природни таленти и темпераменти: (видете во делот Е подолу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КОЛЕРИК | САНГВИНИК | ФЛЕГМАТИК | МЕЛАНХОЛИК |
| Власт  Пророкувања  Охрабрувања | Дарежливост  Милост  Охрабрувања  Служење | Учителствување  Милост  Служење | Пророкувања  Охрабрувања  Служба  Дарежливост |

**4. ОСНОВАТА НА СЕКОЈА СЛУЖБА Е ЕДИНСТВОТО И ЉУБОВТА (Ефш. 2:19-22; 1 Кор. 12:12-27)**

**а. СИТЕ СЛУЖБИ ГО СЛЕДАТ ПРИМЕРОТ НА ИСУС:**

**1)** **ПОМАЗАНИЕ**; (Дела 10:38)

**2)** **ПОНИЗНОСТ**: (Флп. 2:3-11)

**3)** **ПОСЛУШНОСТ**: (Евр. 13:17; Флп. 2:14-15)

**4)** **ЉУБОВ**: (1 Птр. 3:8; 4:8)

**5)** **ЕДИНСТВО**: (Мател 12:25; Рим. 15:5-7; 1 Птр. 2:1-5)

**6)** **СОЧУВСТВО/ЕМПАТИЈА**: (Ис. 42:3; Мт. 25:40; Гал. 6:1-2)

**7)** **НАДЕЖ/РАДОСТ**: (Евр. 12:2)

**8)** **ПОСВЕТЕНОСТ НА БОГА**: (Кол. 3:23-24)

**9)** **ВЕРА/ЗАВИСНОСТ ОД БОГА**: (Флп. 1:6; Пс. 32:5; Евр. 11:6)

**10)** **ОДМОР/СИГУРНОСТ ВО БОГА**: (Пс. 46:10)

**Е. КОИ ВИДОВИ НА ТЕМПЕРАТМЕНТ СЕ ЗАСТАПЕНИ КАЈ КЛИЕНТОТ?** (оваа информација се наоѓа во курсот за брак и семејство, дел од наставната програма на Центарот за Христијанско Советување)

**1. “Темперамент”** – се опишува како: практичен начин на кој личноста му пристапува на животните задачи, задоволства, предизвици, врски итн. Темпераментот претставува збир на **доблести** (вродени вештини и таленти) кои Бог ги дарил на секоја личност, со кои се благословува нашата врска со Бог и со другите луѓе. Но, бидејќи истовремено имаме и вродени тенденции да правиме гревови, нашите наследени и од Бога дадени “**доблести**”, ќе бидат манифестирани како “**слабости**”, кога ги користиме со погрешни мотиви, со цел да се задоволиме себе си. (Она што го правиме со нашите доблести или слабости, се нарекува – личност.)

Овие **слабости на темпераментот се развиваат уште во младоста** кога се чувствуваме неспособни, инфериорни, несигурни, незначајни или навредени од реална или имагинативна навреда од луѓето во нашиот живот. Брзо учиме како да ги злоупотребиме нашите доблести за да компензираме за овие проблеми и да се извлечеме на наш начин – во процесот, преправајќи ги доблестите во слабости. **Обично, луѓето се обидуваат да го прескокнат чувството на “инфериорност” преку труд да се биде “супериорен” над некого или преку манипулација со другите**.

Ова е коренот на гревот: нашата човекова гордост, која во нас го извртува дарот Божји.

Овие **слабости го попречуваат Божјит план во нашите животи**, посебно неговата желба да гаеме добри односи со другите луѓе. Вредноста од изучувањето на темпераментите се состои во начинот да станеме свесни за нашите вистински доблести и слабости: да се **цениме себе си и другите** онака како што Бог не дарувал; да си помогнеме и на другите да помогнеме, да го **свртиме грбот на гревовните слабости** на нашиот природен човек кој сме го развиле; да **Му дозволиме на Бог да не научи нови вештини** преку примери на други темпераменти; **подобро да управуваме** со она што Бог го создал во нас.

**2.** Темпераментите се проучувани, категоризирани и студирани преку многу векови наназад, преку разни методи; тоа е начин да се разберат луѓето и да се опишат. Најчестите методи идентификувале 2, 4, 16, 32 или повеќе основни категории на типови на темпераменти, а можат да се назначат на најголем број од луѓето. Некои од најчесто употребуваните методи се: the Myers-Briggs Type Indicator; the Kiersy Temperament Sorter; the Taylor-Johnson Temperament Analysis; the DiSC Personal Profile System; a business training method by John Boe using the labels “Talker”, “Worker”, “Thinker”, and “Watcher”; and even a method by author John Trent using the four category names “Otter”, “Lion”, “Beaver”, and “Golden Retriever.

**3. Луѓето најчесто се комбинација** на темпераменти, со доминантни еден или два типа. Постојат екстроверти и интровертни темпераменти.

**а. “Екстровертен”** -здобивање на енергија или инспирација од извори надвор од личноста (луѓе, нешта, настани итн.)

**б. “Интровертен”** - здобивање енергија или инспирација од извори внатре во човекот (мисли, чувства, идеи, интуиција, дух)

**4. Никој од темпераментите не е подобар од другиот тип**. Секој има карактеристична **слабост и доблест** кои мора да се предадат на водството и силата на Бога со цел да се совлада горделивоста во внатрешниот човек. Кога ќе се постигне тоа, Бог може да ги засили доблестите во нас и ние сме слободни да придобиеме некои од доблестите на другите темпераменти: сангвиникот може да се самоконтролира, колерикот може да стане кроток, меланхоликот може да стане радосен и смирен, флегматикот може да стане љубезен , несебичен и вклучен. Како што кажал **Павле “Следете го мојот пример, како што јас го следам примерот на Христа”.** **1 Кор. 11:1**) (Забележете, ако еден основен темперамент не се промени во текот на животот, може преку Светиот Дух и неговиот поттик, ќе се модифицира за да се прослави Бог, Создателот.)

**5.** Подолу во текстот е потенциран еден едноставен метод на опишување на темпераментите. Развиен од пасторот и автор, Д-р. Тим Лахај и објаснат од христијанскиот писател Флоренс Литовер, се користи во многу советувања и ги дели карактеристиките на темпераментите во 4 мотивациони категории: Луѓе – сангвиник; Сила – Колерик; Совршенство – Меланхолија; и Мир – Флегматичност. (\* Прашалник за профилот на темпераментот е достапен во прилогот, што ќе им помогне на студентите да го одредат својот тип на темперамент. Ако посакувате вашите студенти да го користат овој метод, ве молиме да им го презентирате пред да продолжиме со понатамошна дескрипција за секој тип. Исто така, вклучена е кратка листа за овој метод подолу во прилогот.

**а. “Луѓе” - друштвен – Сангвиник** – екстровертен (кај други методи попознат како - Зборувач Talker”; “I”; “Otter”; “ExFP”)

Сангвиникот ужива да биде со **луѓе**. Дарот кој Бог му го дарил да го споделува со другите е **радоста**. Тој е екстровертен, забавен, многу зборлив, оптимист, весел, драматичен, ентузијаст, енергичен. Сака авантура, возбуда, гужва, прослави и да биде во центар на внимание. Тој е креативен, шаренолик, екстравагантен, демонстративен, шармантен, популарен, жив, спонтан, насмеан, инспиративен, забавен, дарежлив, сочувствителен, сентиментален. Тој е пријател на сите и сака да биде дел од секоја социјална активност.

Слабоста на сангвиникот вклучува **неодговорност** (кога неговата главна мотивација е да се забавува и да ужива во животот) има **тенденција да се перчи** и да претерува со цел да биде во центар на внимание и поради негрижа прави многу грешки. Тој е импулсивен, наивен, независен, недисциплиниран, непредвидлив, не е уреден, немирен, гласен, безобразен, има испади на гнев, заборавлив, неорганизиран, губи работи, не поднесува стрес многу добро. **Потребна му е помош од Бога за да научи да се контролира себе си, да научи дисциплина, ред и понизност**. Апостолот Птр. бил најверојатно сангвиник. Низ маки, Бог го научил Птр. да ги преброди природните тенденции да се воздига себе си, додека не се оспособил да напише: Така и вие младите, покорете им се на старешините. А сите, пак покорувајте се еден на друг и здобијте се со понизност: зошто Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат. Понизете се под крепката рака Божја, за да веподигне кога ќе дојде времето. **(1 Птр. 5:5-6)**

**б. “Сила” – Колерик** – екстровертен (познат како Worker”; “D”; “Lion”; “ExTP”)

Темпераментот на колерикот има природна сила. Дарот кој Бог му го дарил да го сподели со светот е **лидерство**. Тој е храбар, енергичен, авторитативен, независен, може да се потпре на себе, оптимист, авантуристичен, самоуверен, може да се изрази, има силна волја, жилав, снаодлив, со натпреварувачки дух, продуктивен. Во секоја активност се издига до позиција на водач, успева да ги надвладее предизвиците, ужива во егзекуцијата на задачата. Тој е континуирано активен, одморот не му годи и ужива да ја докаже способноста дека може прв и најдобро да ја заврши работата. Може истовремено да се справи со повеќе одговорности и добро работи под стрес. Обично е добро граден, политичар и насочен кон бизнис. Тој е градител, владетел, постигнувач.

Слабоста му е поврзана со неговата изведба – ориентација и вклучува **доминантност, контролирање, нетрпеливост и недостиг на вештини во односите со луѓето**. Нема потреба од интимност со луѓето со цел да биде среќен. Не покажува емоции и има недостиг на сочувство и емоционална сензитивност. Често без да знае со неговото нетрпение, манипулација, доминантноост, несензитивност, недостигот на интерес ги повредува чувствата на другите. Често е гневен и кавгаџија со оние кои не го следат неговото водство. Работи премногу, жртвувајќи ги социјалните и семејните врски. Не е толерантен кон оние што не ги делат неговите вредности и покажува горделиви и арогантни однесувања. **Потребна му е помош од Бога да научи да биде понизен, кроток, трпелив, да покаже љубезен однос кон луѓето и способност да се одмора во Божјата благодат**. Ова најчесто се постигнува преку болна дисциплина од страна на Господ. Колерикот, апостол Павле, напишал: - Но Тој ми рече: доста ти е Мојата благодат, **зошто Мојата сила се покажува потполно во слабоста.** (2 Кор. 12:9-10) Во Библијата, Јаков, Јосиф, Саул, Давид и апостол Павле се колерици.

**в. “Совршенство” – Меланхолија** – интровертност (познат и како Мислител; “C”; “Beaver”; “xSTJ”)

Овој темперамент се стреми кон совршенство. Дарот кој Бог му го дарил да го сподели со светот е **убавината, вистината и редот**. Тој е интелегентен, пристоен, себе се жртвува, размислува, идеалист, верен. Константно анализира информации за секој детал во животот, може да увиди како да се организираат нештата и да увиди потенцијални проблеми и како да се избегнат. Важен му е законот и правдата, со стремеж е да ги види сите луѓе дека се третираат фер. Тој е прониклив, сериозен, внимателен, посветен на својата кауза. Екстремно е емоционален и интуитивен, кој ги цени односите со луѓето најмногу од се друго во животот. Ја цени уметноста, музиката, филозофијата, историјата, науката и сите највисоки достигнувања на човештвото. Тој сака да го организира светот и да го направи совршено убав.

Слабоста кај меланхолиците доаѓа од страста за човекова совршеност, вклучувајќи **критичност, осудување, негативност и промена на расположение**. Тешко може да се задоволи, болно е критичен кон себе и кон другите кога неговите ултра високи очекувања нема да се исполнат. Природно ги суди луѓето и наоколу, употребувајќи зборови од типот – треба, мора, би требало; верувајќи дека секое кршење на правилата на животот мора да се казнат. Може да биде одмаздлив и да не простува. Постојано е разочаран од несовршеноста на животот, што води кон негативен и маглив песимизам. Понегогаш има променливо расположение и е депресивен, а на моменти и очајува за животот, дури и без причина. Поради неговата преголема сензитивност, себе си се зема премногу сериозно; чувствата му се повредуваат многу лесно и доста долго време држи гард. Скептичен е, сомничав и премногу внимателен. Не сака гужви, преферира да биде со еден или двајца одделно, и често ужива во време кога е сам. Но премногу осаменото време може да доведе до изолираност, што и пркоси на Божјата намера да се споделува и да се грижат луѓето едни за други. **Потребна му е помош од Бога да научи да прима и дава милост, да си простува себе и на другите, да најде радост во Божјата љубов, наместо во човечките стандарди за совршенство, да се одмара во верноста на Господовата љубов, наместо во сопствените стандарди за изведба**. Сите Библиски пророци се меланхолици, вклучувајќи го Мојсеј и Цар Давид, дури може да се рече дека и Павле бил меланхолик.

**г. “Мир”** – Флегматик – итровертен (познат и како as “Стражар”; “S”; “Golden Retriever”; “IxFJ”)

Флегматичниот темперамент промовира **мир**. Дарот на Бога дарен е да се споделува **мирољубивост**. Не е амбициозен за да ги користи и потиснува другите, често задоволен и цени да биде тимски играч, поттчинет на властта. Пријателски е расположен (но не и дружељубив), толерантен, услужлив, трпелив, пријатен, приспособлив, цврст и тивок. Конзервативен е, постојан, кроток, не е критичен слушател и не шпекулира. Оди далеку само за да избегне конфликт или да повреди некој, а за време на невољи тој е добар медијатор или дипломат. Најчесто се брза, ги цени едноставните задоволства во животот и со себе носи нежно, смирувачко влијание околу него. Неговото мото за животот може да биде – живеј и остави да живеат.

Слабоста на флегматикот е сконцентрирана на неговиот поход за мир по секоја цена. Неговото мото може да биде и – не ми додевај и јас нема тебе да ти додевам. Најчесто е **воздржан да се вклучи** во животот. Тој е **бавен, склон кон мрзеливост и премногу се грижи, истотака тврдоглав и пасивно агресивен**. Ја сака удобноста и опуштеноста, и може да запостави важни задачи, дури и кога тоа им е потребно на другите. Не сака да го вознемируваат, сака да остане на дистанца и незасегнат. Всушност, добар е во давањето изговори дека не е во можност да стори нешто. Може да биде рамнодушен, без ентузијазам, дури и да ги крие емоциите за да избегне возбуда или конфликт. Пасивно го избира најлесниот пат во животот; да го избегне негодувањето на другите, своите мислења ќе ги искаже на суптилен саркастичен начин, како да се шегува и пасивно ќе дозволи да биде контролиран и манипулиран. Во меѓувреме, мрази да биде притискан, контролиран,

Или да му се кажува што да прави; така станува вешт во потценувањето на другите и нивниот труд за да добијат она што сакаат од него. Кога во односите не ги решава своите проблеми, неговиот гнев од тоа што бил навреден продолжува тивко да се провејува под површината на неговата смирена експресија на лицето. Евентуално потајно ќе ја исфрли агресивноста на оние кои го навредиле, со тоа што ќе направи да се почувствуваат неугодно или на некој начин ќе бидат обесхрабрени; така, гозадоволува својот гнев, но не го решава проблемот. Како последица на тоа, се чувствува како “жртва” и “бунтовник” преку целиот негов живот. Понекогаш гневот се наталожува долго во него, додека конечно се повлече (дури и да исчезне) без објаснување, а некогаш и “експлодира” насилно без предупредување. Тоа е пасивно агресивен циклус кој го заробува во неговите стравови и слабости. **Мора да нучи да им служи на другите во “радост” и да го слуша Бог. Исто така треба да го имитира Христос во љубовта, сочувството и дарежливоста кон потребите на другите.** **Мора да нучи да зема сила од Божјата љубов за да може да го отфрли стравот, со почит да се справи со проблемите и да се брани себе си (почитувајчи ја слободата која му ја дал Христос) зборувајќи слободно и искрено. Мора да научи има повеќе страв од Бога отколку од луѓето**. Авраам, кого Бог го избра да биде татко на еврејскиот народ, се покажува како флегматик.

**6. “Комбинации” на типовите на темпераменти**: Темпераментот на секоја личност, всушност претставува комбинација од сите четири. Само мал број покажуваат еднакви количини на три или четири типови. Во овие случаи, личноста е прилагодлива на различни животни ситуации и може да биде “рамномерно темпераментен”. А, може и да не се познава доволно добро себе си или да се обидува да биде нешто што не е. Ако личноста има само еден доминантен тип на темперамент, ќе биде интензивна, нефлексибилна личност, кој има повеќе од просечна тешкотија да ја надвладее слабоста. Повеќето имаат комбинација на два главни темперамента кои доминираат врз останатите, но еден од типовите може поблаго да биде поприсутен од другиот. Подолу се претставени неколку набљудувања на практичните предизвици на овие различни комбинации. Забележете кога екстровертен тип е во комбинација со интровертен тип на темперамент, ќе се јават фрустрирачки конфузии и конфликти во самата личност која се соочува со тоа. Личноста треба да научи да го примени секој дел од неговиот темперамент како предност во секоја ситуација. **Целта е да се научи да се контролира темпераментот, преку потчинетост на понизна работа на Светиот Дух, отколку да биде “контролиран” од самиот темперамент.**

**а. Меланхоличен флегматик** (интров/интров): тивка и комплексна личност која има тешкотии во спријателувањето, тешка да се запознае, има тенденција да биде самотен, премногу навредена од животните навреди што тешко може да прости и да се опорави; има силна желба за да го подобри својот живот и животот на другите, но се чувствува беспомошно или не наоѓа енергија тоа да го стори. Поминува многу време во филозофии или соништа. Може да биде несмасна и невнимателна кон некои работи, перфекционист спрема другите. Сака да биде добра личност. Или е многу блиска до Бога или се чувствува многу оддалечена или недостојна да се доближи до Најсветиот.

**б. Сангвиник-колерик** (екстр/екстр): многу успешен и влијателен во светот на бизнисот, политиката и прашањата поврзани со односите на луѓето; (шарм и ентузијазам на сангвиникот заедно со силата и водството на колерикот). Може да се почувствува исфрустриран кога не е доволно продуктивен како што посакува колеричната страна на темпераментот, бидејќи сангвиничката страна сака да оди и да се забавува; сангвиникот ќе биде под голем стрес преку макотрпната работа што произлегува од колерикот, . Има потешкотија да го пронајде Бог, бидејќи животот е толку сложен и компактен, но тогаш кога ќе се предаде, неуморно ќе Му служи на Господ.

**в. Сангвиник-флегматик** (екстр/интр): отворен и пријатен, но понекогаш тивок и повлечен; не е многу влијателен како санг/кол; многу добар во угодувањето на луѓето, но истовремено тоа и го презира; евентуално ќе се повлече од обврски, разочарувајќи ги луѓето кои биле сигурни дека можат да се потпрат врз него. Подпросечен спроведител, со ниска толеранција на стрес. Имаат маки да останат верни во службата на Бог, но ако ги надминат слабостите, со светот споделуваат мир и радост.

**г. Сангвиник-меланхолик** (екрт/интр): често се збунети, дезорганизирани наспроти строгиот ред; замислете ја фрустрацијата; животот може да биде болен циклус на неодговорност и перфекционизам, каде што двете страни се судруваат. Но, следи благослов доколку научат да ги применат доблестите на двата темпераменти. Големите одлуки можат да бидат тешки за донесување, кога двата темпераменти сакаат различни стилови на живот; понекогаш донесувањето одлуки е одложено на неограничено време. Често го менуваат своето мислење и имаат тешкотија да ги разберат блиските односи, дури и онаа со Бог. Талентирани се во уметноста, многу се пријатни, но премногу критични кон себе си.

**д. Колерик-меланхолик** (екстр/интр): екстремни спротивности; комбинацијата на страст и сила, тешки да се менаџираат, а слабостите на двата темперамента се стремат да бидат претерани; луѓето со оваа комбинација се во внатрешна војна , едната страна не се согласува со другата, што доведува до тешка депресија: чекорат да бидат воини кои бараат кауза за да се борат; или доколку не најдат некоја цел, измислуваат –само да ја ослободат силата и пасијата со надеж за голема победа. Често се караат со семејството, пријателите или со колегите на работа. Двете страни имаат способност да отуѓат; преку моќта на критиката, тие можат да бидат вербално брутални. Создаваат траги на скршени врски; нивните најдобри врски се оние без секојдневен контакт. Но, сензитивниот меланхолик понекогаш може да биде понежен – многу се конфузни, како на себе си така и на луѓето со кои живеат.

Екстремно тешко е да се покорат на потреба да се надвладее слабоста; без неа тие се како деспотски диктатор, но во понизноста кон Бог тие се несекојдневна сила за правење добро, како Мојсеј, Давид или Павле. (Забележете ги впечатливите псалми на Давид и љубовта напишана во 1 Кор. 13)

**ѓ. Колерик-флегматик** (екстр/интр); толку се спротивни што оваа комбинација е многу ретка. Споделуваат различни вредности за животот (работа наспроти одмор): едниот е активен, другиот неактивен; едниот е трпелив и тивок, другиот е нетрпелив и зборлив; едниот навалува, другиот е пасивен и мрази да го присилуваат. Ситуацијата ја решаваат со тоа што ќе ги одделат двата темпераменти, најчесто ќе биде колерик на работа, а дома и со пријателите флегматик. Постигнувањето на овој баланс се покажал како успешен во одржувањето на животот.

**7. Клиентите можат да решат многу проблеми дозволувајќи Му на Бог да работи на нивните слабости**. Постапка:

**1 Тим 4:6-8** – Ова советувај му го на браќата и ќе бидеш добар служител на Исус Христос, хранет со зборовите на верата и на доброто учење кое си го примил. Од нечисти и од бапски приказни бегај, а обучувај се во побожност; зошто телесното обучување е малку корисно, а побожноста е полезна за се, бидејќи во себе има ветување за сегашниот и за идниот живот.

**а.** Пополнете го прашалникот за профил на темпераментот, за да се одреди типот.

**б.** Објаснете ги карактеристиките на сите темпераменти, фокусирајќи се на крај на соодветиот тип на клиентот.

**в.** Потврдете ги наводните типови со клиентот, и ако е потребно променете го именувањето (резултатот на прашалникот ретко е погрешен, но дискусијата ќе го потврди соодветниот тип)

**г.** Охрабрете го клиентот да ја цени и негува доблеста со тоа што ќе знае дека е од Бога дадена и да ги предаде на Божјото водство)

**д.** Побарајте од клиентот да ви опише една од неговите слабости која му причинува проблеми, која ќе биде спремен да ја покори под Божјото водство и да се промени. Доколку се работи и со сопружникот, прашајте дали би сакале еден од нив да именува една од слабостите на сопружникот која треба да се промени.

**ѓ.** Побарајте од клиентите да поминат време молејќи се и да се видат себе си во сопственото однесување. (Повеќето не се свесни за своето однесување) Мора да спознаат кога и како се појавуваат слабостите пред тие дабидат променети.

**е.** Прашајте ги двојките, ако би сакале едниот да му дозволи на другиот да им даде некаков знак (сигнал, или збор, итн) кога делуваат со слабоста. На пример, сопругот може да даде знак кога сопругата е критична, за таа да спознае дека покажува негативно однесување. Ова може да се нарече партнерска обука. Делува кога двојките се согласни и посветени да си помогнат почитувајќи се еден со друг. Ако пак се предизвикуваат, дозволете им одделно да работат на препознавањето на своите слабости. Дајте им инструкции да се извинат еден на друг при секоја навреда, и на секој кој ќе биде навреден од нивното однесување. Може дури и да прашаат –Може да почнам одново (да се обидам повторно?). Овој процес помага да се прекинат старите навики и да се воспостават нови.

**ж.** Бидејќи спознавањето носи осудување, насочете го клиентот да престане со негативното однесување секогаш кога ќе биде свесен за тоа, застанувајќи и молитвено да размисли кои други алтернативни однесувања може да ги примени. (најчесто тоа се спротивните на слабостите во однесувањата) Потсетете ги клиентите дека единствено преку понизна покорност на Божјата волја во моментите на грешката, може да ја спознае промената.

**з.** Потсетете ги дека за ова е потребно време, пракса, молитва (растечки процес). Охрабрете го да ги сподели со вас неговите победи. Истотака , да ги сподели и своите неуспеси како составен дел од целото поучно искуство. Потсетете ги двојките да се охрабруваат меѓусебно и да си простуваат, и да покажат благодарност за промените.

**ѕ.** Охрабрете ги клиентите да се посветат на иднина и на други процедури кои водат кон промена на слабостите. Поттикнете ги да се молат да научат нови доблесни однесувања имитирајќи луѓе со други темпераменти. На пример, колерикот може да го имитира трпението на флегматикот; флегматикот може да ја имитира самоувереноста на колерикот.

**и.** Би им помогнало на клиентите да водат духовен дневник за нивниот развој. Типолошки студии на библијата и Библиски студии на карактерот за оние со исти темпераментни типови ќе бидат од помош.

**Ж. КОИ СЕ ОДНОСНИТЕ ПРОБЛЕМИ НА КЛИЕНТИТЕ? (ВИСТИНСКИТЕ ПРОБЛЕМИ) (“ЛОЗА НА ПОТЕКЛОТО” (ЛНП)** **ПРОБЛЕМИ** кои влијаат врз вашиот живот)

Она што не прави индивидуи најчесто е засновано врз она што сме го научиле во нашето “семејство на потекло” **кога сме биле деца**. **Сме научиле разни однесувања** и ставови што нашите родители или постарите роднини ги моделирале за нас. Но и повеќе од тоа, ние самите сме **развивале сопствени ставови и однесувањња за животот, засновани врз база на ограниченото разбирање за она што се случува околу нас и во нашите несозреани** (бидејќи сме биле деца) **начини да се справиме со тоа**.

За жал, **многу од овие погрешни однесувања ги носиме со нас во нашиот возрасен живот, потенцијално правејќи ги секојдневните релации и активности полни со конфликти, хаос и стрес**. Во советувањето, **неопходно е да се откријат, испитаат и да се променат овие шаблони**.

**1. Негативните навики кои се повторуваат, како по шема, во текот на животот, се наречени – ПРОБЛЕМАТИЧНО ОДНЕСУВАЊЕ**

**2.** Повеќето од нашите **ПРОБЛЕМАТИЧНИ ОДНЕСУВАЊА** започнуваат во детството, како **ПОГРЕШНИ “РАЗМИСЛУВАЊА”, КОИ ПОТОА СЕ РАЗВИЛЕ ВО ПОГРЕШНИ “ВЕРУВАЊА” и конечно, преминале во негативни навики.**

**а. Погрешни размислувања -> погрешни верувања -> негативни навики -> ПРОБЛЕМАТИЧНО ОДНЕСУВАЊЕ**

**б. Овие шеми стануваат** начини кои **НЕ УЧАТ КАКО ДА СЕ СПРАВИМЕ** или **ДА ГИ РЕШИМЕ ПРОБЛЕМИТЕ** на животот во текот на **ДЕТСТВОТО**, како на пр:

* Справување со нашите **РОДИТЕЛИ, РОДНИНИ ИЛИ СОСЕДИ**
* **ПРЕЖИВУВАЊЕ НА ПРЕТПОСТАВЕНИ** или **РЕАЛНИ ЗАКАНИ НА ЗЛО** од страна на други личности
* Обид да се **РАСТЕ** или да се биде **ЗНАЧАЕН ВО НАШЕТО ОПКРУЖУВАЊЕ**
* Обид **ДА ДОЈДЕМЕ ДО ОНА ШТО ГО САКАМЕ**
* Обид да се **РЕШАТ НАШИТЕ ЛИЧНИ ПРОБЛЕМИ**

**в.** **НО**, НАШИТЕ ДЕТСКИ **“РЕШЕНИЈА”** НАЈЧЕСТО СТАНУВААТ НЕГАТИВНИ **НАВИКИ, кои се повторуваат низ годините** како “**ПРОБЛЕМАТИЧНО ОДНЕСУВАЊЕ”** како ВОЗРАСЕН.

* (Бидејќи нашите детски решенија биле детинести)
* Нашите ДЕТСКИ **РЕШЕНИЈА** повеќе не помагаат, туку “**ПОВРЕДУВААТ”**
* Нашите **СТАРИ “РЕШЕНИЈА”** треба да бидат **ПРЕИСПИТАНИ; ДА ГИ ОДРЕКНЕМЕ; ЕЛИМИНИРАМЕ; ЗАМЕНИМЕ СО ЗРЕЛИ СТРАТЕГИИ ЗА ЖИВЕЕЊЕ**

**3. Секое однесување има дефинирана цел** (било да сме свесни за тоа или не). Нашето однесување е така дизајнирано да ги промовира нашите верувања.

**а.** Како возрасни личности, нашите **ЛНО ШЕМИ на ОДНЕСУВАЊА можат да бидат**:

* **НЕ-КООПЕРАЦИЈА**
* **НЕПОЧИТУВАЊЕ**
* **СЕБИЧНОСТ**
* **ПЛАШЛИВОСТ**
* **ГОРДЕЛИВОСТ**
* **НЕРЕАЛНОСТ**
* **ДРСКОСТ**

**4. ПРИМЕРИ НА ОДНЕСУВАЊА/НАВИКИ НАУЧЕНИ ВО ЛНО,** кои најчесто се пренесуваат во возрасниот живот:

* **ГНЕВ**
* **ГЛАСНОСТ; КРИТИЧНОСТ; НЕГАТИВНОСТ**
* **РАСПРАВЛИВОСТ**
* **РАЗДОР**
* **ЖАЛЕЊЕ, ДОСАЃАЊЕ**
* **ПОВЛЕКУВАЊЕ, ТИВКОСТ; МУРТЕЊЕ**
* **ПРЕМНОГУ ШТЕДЛИВВ ИЛИ ЛИБЕРАЛЕН ЗА ПАРИТЕ**
* **УПОТРЕБА НА ЛИЗИНГ НА ВРЕМЕТО**
* **РОДИТЕЛСКИ ПРАКСИ**
* **РАБОТНА ЕТИКА И НАВИКИ**
* **ПОД И ХАД ДОСТИГНУВАЊА**
* **ДУХОВНИ ВРЕДНОСТИ, ВЕРУВАЊА И ПРАКСИ**
* **СОЦИЈАЛЕН ЖИВОТ и ОДНЕСУВАЊА**
* **НЕДРУЖЕЉУБИВОСТ; АНТИ-СОЦИЈАЛЕНОСТ**
* **ЛИЧНИ ОДНЕСУВАЊА: НЕТРПЕЛИВОСТ, СОВРШЕНСТВО, НЕОДГОВОРНОСТ, НЕЛОЈАЛНОСТ, НЕИСКРЕНОСТ, ИМПУЛСИВНОСТ. . . или ОБРАТНО, ПОЗИТИВНИ ОДНЕСУВАЊА**
* **ИМПУЛСИВНОСТ или ПРЕМНОГУ ВНИМАТЕЛНОСТ**
* **БАРАЊЕ ЗАДОВОЛСТВА, ЉУБОВ КОН УДОБНОСТА**
* **ЗАВИСНИ ОДНЕСУВАЊА**
* **БАРАЊЕ ВНИМАНИЕ**
* **ЕМОЦИОНАЛНА ЗАВИСНОСТ(МЕЃУСЕБНА ЗАВИСНОСТ)**
* **БЕСКОРИСНОСТ; МРЗЕЛИВОСТ**
* **ОЧЕКУВА ДА МУ БИДЕ СЛУЖЕНО**
* **ПЛАШЛИВОСТ, СРАМЕЖЛИВОСТ, НЕДОСТИГ НА ДОВЕРБА**
* **ПАСИВНОСТ; ПОПЛАКУВАЊЕ**
* **ЗАДОВОЛУВА ДРУГИ; БАРА ПОТВРДИ**
* **ЗАПОВЕДУВАЊА/КОНТРОЛИРАЊЕ/БУНТОВНОСТ**
* **ЗЛОУПОТРЕБА/ НАМЕТЛИВОСТ/ АГРЕСИВНОСТ(ВЕРГАЛНО ИЛИ ФИЗИЧКИ)**
* **РАЦИОНАЛНИ ЛОШИ ОДНЕСУВАЊА**
* **ОБВИНУВАЊЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ПРОБЛЕМИТЕ**
* **НЕПРОМИСЛИВОСТ/ ЛЕКОМИСЛЕНОСТ**
* **ЕГОЦЕНТРИЧНОСТ; ЗАДОВОЛУВАЊЕ НА СЕБЕ**
* **НАТПРЕВАРУВАЧКИ ПОРИВИ**
* **ЉУБОМОРА**
* **ОРИЕНТАЦИЈА КОН КРИЗИ / ЛУДОСТ**

**5. Детинести “ПЕРСПЕКТИВИ” -> детинести ВЕРУВАЊА -> детинести “ШЕМИ ВО ОДНЕСУВАЊАТА”**

Кога испитувате некој пример на проблематично однесување, можете со одговорност да погодите дека постои шема на слични однесувања во неговиот живот.

Однесувањето на личноста јасно како врвовите на прстите, или ДНК-та , (посебно кога се повторува) ја открива основата, верувањата по прашање на односите со луѓето, . Ги покажуваат основите и долгите повторувања на клетката на човековиот раст.

Исто како мултиклеточните очи на мувата, (секоја клетка на окото ја има истата слика: еден дел е како сите делови); што значи секое едно однесување на личноста може да укажува на некаква шема на долгорочно однесување.

Кога гледате како личноста го повторува истото однесување 2 или 3 пати, можете да претшпоставите дека постои повторување на однесувањата низ неговиот живот и ќе продолжи да ги повторува истите начини во иднина – освен ако направи обид свесно да се промени.

**6. ЦЕЛТА НА ПРОМЕНА НА ОДНЕСУВАЊЕТО** е да се дозволи **ДА СОЗРЕЕ НАШИОТ КАРАКТЕР** **->** и да дообиеме повеќе УСПЕШНИ **ОДНОСИ** со луѓето преку;

* **СОРАБОТКА, ПОЧИТ, ПОНИЗНОСТ...**
* **ЉУБОВ, РАДОСТ, МИР, ТРПЕЛИВОСТ, МИЛОСТ, ДОБРИНА, НЕЖНОСТ, ВЕРНОСТ И САМОКОНТРОЛА**

**а.** Дури ако клиентот одбие да Му дозволи на Бог Тој да го промени неговото срце и да ги направи потребните измени, променувајќи некои мали однесувања за да создаде зрелост, ќе биде подготовка за идни средби со Бог, во кои може да биде подготвен понизно да ја прифати Божјата трансформирачка работа.

**7. ПРАШАЊА ЗА КОИ МОЖЕТЕ ДА ДИСКУТИРАТЕ СО КЛИЕНТИТЕ:**

* **Сте почувствувале СИЛНИ НЕГАТИВНИ ЧУВСТВА во вашите СЕГАШНИ ОДНОСИ со луѓето, кои ве ПОТСЕТУВААТ НА ИСТИТЕ ТИЕ ЧУВСТВА кои сте ГИ ИМАЛЕ ВО МИНАТОТО? (ја барате шемата)**
* **Се СОМНЕВАТЕ дека имате некоја “ШЕМА НА ОДНЕСУВАЊАТА”? (бидете внимателни)**
* **Ви се чини дека “ПРОБЛЕМИТЕ” ви се ПОВТОРУВААТ низ времето и ситуациите во животот?**
* **Дали сте заприметиле дека се ОДНЕСУВАТЕ КАКО МАЈКА ВИ ИЛИ ТАТКО ВИ? (дури и да сте ветиле дека нема тоа да ви се случи?)**
* **Дали забележувате повторувања на однесувањата во животот кои доаѓаат “АВТОМАТСКИ” и за кои мислите дека НЕ МОЖАТ да се променат; се ОБЕСХРАБРУВАТЕ и сакате да “ПОБЕГНЕТЕ” ОД СЕБЕ СИ?**
* **Како “БЕГАТЕ” ОД СЕБЕ СИ (или од “ПРОБЛЕМОТ”)? (негативните навики кои ви помагаат да го избегнете соочувањето со реалноста на проблемот и да го решите истиот)**
* **Мислите ли дека премногу ДРАГОЦЕНО ВРЕМЕ Е ИЗГУБЕНО ВО БОРБАТА СО ПРОБЛЕМИТЕ ВО ОДНОСИТЕ СО ЛУЃЕТО?**
* **ШТО Е ПОТРЕБНО ЗА ДА СЕ “ПОНИЗИТЕ” И ДА ГИ ПРОМЕНИТЕ НАВИКИТЕ?**
* **Колку РАЗЛИЧЕН БИ БИЛ ЖИВОТОТ ако ги смените тие навики?**
* **Како ЖИВОТОТ НА ВАШИТЕ ДЕЦА БИ БИЛ ПОРАЗЛИЧЕН ако го сторите тоа?**

**8. Други начини за да ги увидите шемите на однесувања кај клиентите:**

**а.** Автобиографијата на клиентот, временска рамка, ЕР итн

**б.** Разговор со други личности кои ги познаваат клиентите

**<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><**

**<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><**

**Изваден матерјал од рамката на поучување**

**1. Проблемите во односите се поединечни, по навика стекнати однесувања на клиентот или луѓето во неговиот живот, кои креираат проблеми кои тој неможел да ги реши. Тој може, а и не мора да е свесен за овие научени однесувања; тој може само да знае дека не може да се справи со проблемите во животот.**

**а.** Понекогаш проблемите кои ги презентира клиентот за време на советувањето се само **“симптоми” на некој “реален проблем”;** (вистинскиот проблем на клиентот е проблематичното однесување). На пример, клиентот ќе го претстави проблемот дека неговата жена не го цени неговото водство; но вистинскиот проблем може да биде неговото проблематично однесување и навиката да ја лаже , за таа да не може да му верува на неговото водство. Ако е тоа така, целта на советувањето е да му се помогне да го разбере ова и да се промени.

**б.** **“Одбрамбен механизам”** – овие навики во однесувањето се резултат од неспособноста на клиентот да се соочи со стресот на животот. Главно водени од еден тип на темперамент, овие однесувања се оформени во раното детство, како средства **да се истрае во тешки ситуации, да се избегнат стравот и вознемиреноста или да се зачува чувството на сопствената вредност.** Додека созрева личноста, овие однесувања станале навики и гревови, кои даваат серизна пречка за успешен живот и поврзување со луѓето (како што и е опишано во “темпераментите” погоре)

**2. Проблематични однесувања се базирани на погрешни верувања; себе заблуда и однесување со предумисла.**

**а. “Погрешни верувања”** се верувањата кои се поттикнати од недостиг на искуство или недостиг на знаење за одредена тема(ако секогаш им угодувам на луѓето, тие ќе ме сакаат)

**б. “себе-заблуда”** (**негирање**) е одбивањето да верува во она што другиот знае дека е вистина. (мојот гневен испад не повреди никого; Можеби не можам да ги платам сметките, но на син ми ќе му купам што сака)

**в. “смислено однесувањ”** (се мисли дека лицето не е свесено за нешто) има дефинирана цел на исполнување на потребата на сторителот. (заборава да исполни тешка задача; се кара со братот/сестрата за да го привлече вниманието на родителите; избегнува да днесе одлука со цел некој друг да ја донесе)

**\* СЕКОЕ однесување има своја ЦЕЛ**

**3. Сите луѓе имаат некоја форма на проблематично однесување.** Кога тоа попречува во секојдневните активности и во односите со другите луѓе, време е да се направи промена.

**4. Листа на некои од најчестите “проблематични однесувања”:** (подетални објаснувања на некои од нив има во вториот дел кој се осврнува на справувањето со емоционалните проблеми)

**a. “Автоматска реакција”**: акција која не се базира на расудувачко знаење, туку на **емоционална реакција** кон некој или нешто; делување без трезвена анализа на фактите

**б. “Себе – измама”**; негирање; одбивање да се поверува или прифати она што е очигледно и вистинито (факти или чувства) со цел да се заштити горделивата слика која ја имате за себе. **Ерм. 17:9** – Лукаво е ќовечкото срце повеќе од се и е наполно расиоано; кој ќе го разбере.

**в. “Привлекување на внимание”**; преку претерано добро, лошо или дрско однесување; некои би прифатиле и негативно внимание, отколку воопшто да не привлечат внимание кон себе.

**г. “Рационализација”;** измислување изговори за погрешното однесување

**д. “Обвинување”;** константно себе обвинување или на другите за грешките во животот

**ѓ. “Бунење”:** постојан обид да се контролира преку поплакување, досаѓање и карање

**е. “Сарказам”:** суптилно обвинување или бунење

**ж. “Критицизам”;** постојано наоѓање на кривица, птценување, посмев

**з. “Фаворитизам”;** континуирано фалење или преферирање на една личност над другите со цел да се казни или контролираат другите; предрасуди

**ѕ. “Манипулација”;** употреба на измама, поправки, емоционален притисок, бунење, итн. За да се насочат настаните или сругите однесувања и чувства.

**и. “Контролирање”;** употреба на директна сила, заповеди, побарувања или интервенции за да се контролираат луѓето или настаните; злоупотреба на сила. Оној кој контролира се плаши од неизвесност.

**ј. “Перфекционизам”;** се труди да направи се совршено и ли да ги направи другите совршени со цел да ја докаже сопствената вредност или да се почувствува супериорен и достоен

**к. “Задоволувач”;** се обидува да ги направи луѓето среќни, или да ги исполни очекувањата на другите со цел да биде сакан, потврден и прифатен

**л. “Трагач по задоволства”/”љубител на удобност”;** избегнува одговорности, работа, неугодност, стрес преку форсирање на забава, возбуда и комфорт

**љ. “Зависност”;** избегнува да биде одговорен за себе кој се потпира на другите за емоционалните, физичките и секојдневните потреби

**м. “Љубомора”;** се споредува со другите и се чувствува неспособен и предаден; се фокусира повеќе на она што го нема, отколку да биде благодарен за она што го има што може со тоа да се направи

**н. “Раздорник”;** манипулира со луѓето за да создаде разидување и поделби меѓу нив со цел да се почувствуа супериорен и како некој кој ја има контролата во свои раце

**њ. “Недружељубив”;** константно избегнува контакт со луѓе поради чувство на нессодветност или гнев и reluctance да прифати одговорност

**о. “Репресивен”/”асоцијацилен”;** свесно или несвесно избира да ги оддели мисловните процеси од минати или сегашни емоции, спомени и перцепции, поради вознемиреност или траума од минатото

**п. “Бегање од реалноста”/”зависност”/”робство”;** избегнува стравови, одговорности, конфликти, разочарувања, емоционална болка итн. , преку усвојување на шеми на однесувања по навика, кои го менуваат расположението на лицето од негативно до привремено позитивно. Нивните однесувања добиваат интензитет и доведуваат до сериозни компликации во животот, а навиките се тешки да се рушат. Некои чести зависности се користењето дроги, алкохол или други супстанции; коцкање, шопинг, секс, романтични афери, јадење, вежбање, гнев, работа, опсесии и компулсивност.

**р. “Самоправеден”/** **“прекумерна религиозност”;** се труди да биде супериорен над другите со цел да ги скрие мааните или да контролира други

**с. “Пасивност”/”агресивност”;** неуспешност да одлучи за себе или неуспех да се спречат другите да го повредат или да го искористат. Тогаш тој се насочува кон гневна одмазда, тешко се забележува, притаени патишта; понекогаш гневот може да биде експлозивен

**т. “Повлекување”;** одбивање да се партиципира и да се вклучи индивидуата, престанува да зборува, pouts поради гнев или од желба да манипулира

**ќ. “Гнев”/”непријателство”;** неправедно насочени кон незаслужни мети; изразени преку испади, молчеливо набљудување, товирање, депресија или вознемиреност

**у. “Блокирање”;** заборавање, конфузија, невнимание, континуирано зборување, промена на темата за да се избегнат незгодни теми.

**ВТОР ДЕЛ:**

**НАДМИНУВАЊЕ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ ВО СОВЕТУВАЊЕТО**

**I. ДА ГИ РАЗБЕРЕМЕ “ЕМОЦИИТЕ”**

Поттикот кој води личноста да побара советување, кај многумина доаѓа од преголемиот стрес во емоциите и збунетоста која ги спречува јасно да рамислуваат и да најдат решение за нивните проблеми. Некои се засрамени од нивните чувства; други, не се сигурни како се чувствуваат; некои, пак, се уморни од лошите чувства; додека некои и воопшто не чувствуваат повеќе ништо.

Во контекст на оригиналниот проблем, сега тие имаат дополнителен, емоционален проблем. Животот може да стане брутален циклус на проблеми кои водат до емоционален стрес, па се до проблеми во однесувањата, со што се зголемуваат проблемите, а самото тоа води до зголемување на емоционалниот стрес и така натака.

Запомнете, иако емоционалниот стрес е сериозен проблем и потребно е да се реши, **сепак тој не претставува корен на проблемот** (“**првобитен” проблем**). Емотивното растројство е само нус-продукт или “симптом” на “вистинскиот проблем”. Тогаш кога вистинскиот проблем ќе биде корегиран, емоциите доживуваат исцелување.

Иако емоционалниот стрес не е единствениот проблем, понекогаш има потреба да му се даде внимание, со цел да внесе освежување или зајакнување на клиентот пред да се соочи со решавање на реалниот проблем. Ова ќе помогне да се разберат основните концетпи на емоциите:

**А. СИТЕ ЛУЃЕ ИМААТ ЕМОЦИИ:** **четирите основни емоции кај луѓето се лутина, радост, тага и страв**. Кон нив се запишани дузина различни емоции и интензитет на емоции од овие ч основни (вознемиреност, љубомора, омраза, жалост, возбуда итн). Некои луѓе отворено ги покажуваат свопите емоции, додека други ги кријат или ги игнорираат. Сите ние емоциите ги доживуваме на свој сопствен начин.

**Б. ИЗВОРОТ И ЦЕЛТА НА НАШИТЕ ЕМОЦИИ**

**1. Сите емоции се дадени од Бога** за да му послужат на нашето тело, душа(ум и волја) и нашиот дух. Емоциите сами по себе не се добри, лоши или погрешни.

**2. Зошто Бог ги даде емоциите?**

**а. Тие треба да ни го придвижат умот и телото кон акција; како аларм за она што се случува околу нас со цел нашиот ум да може да одреди соодветна акција на нашето тело, на пр. :**

“лутината” покажува дека нешто не е во ред и ние треба да го корегираме истото;

“стравот” покажува дека треба да бидеме внимателни или да побегнеме;

“тагата” значи дека е загубено нешто вредно; ние треба да го пронајдеме или да го замениме нештото;

“радоста” значи дека треба да посегнуваме и понатаму по истите добри нешта.

**б. Емоциите исто така го движат нашиот ум и тело да прославиме преку нашиот дух**. Иако можеме да го славиме Бога и без тоа, емоциите ни помагаат да **посегнеме подлабоко во интимата** на нашата комуникација со Бог и другите луѓе.

**В.** Како и сите други дарови Божји, **ЕМОЦИИТЕ МОЖАТ ДА БИДАТ ПОГРЕШНО НАСОЧЕНИ И ЗЛОУПОТРЕБЕНИ ОД НАШАТА ГРЕВОВНА ПРИРОДА**. Бидејќи сите луѓе грешат, несовршено се справуваме со емоциите во одредени моменти: погрешно им дозволуваме на емоциите да не водат, да славиме лажни богови, да ја задоволиме слабоста на телото или да ги исполниме копнеењата на телото.

**1. Повеќето од проблемите кај луѓето се резултат на погрешно насочени емоции**; понекогаш тие можат да се вкоренат и да бидат длабоко збунувачки, што резултатот од тоа е гревовно однесување и некоја форма на емоционална болест.

**2. Прашањето е: КАКО ДА ЈА КОНТРОЛИРАМЕ НАШАТА ЕМОЦИОНАЛНА НЕСОВРШЕНОСТ**: како да ги задржиме нашите силни емоции во заведувањето на нашиот дух, тело и душа кон гревот?

Коако што опишал Роберт МекГи (Search for Significance, p. 111): - Нашето општество ги воздига пријатните емоции и сите ние сме под влијание на тоа. Речено ни е дека заслужуваме да бидеме среќни, да ни биде удбно, да бидеме сакани и мотивирани, но наместо тоа, живеејќи според нашите емоции се соочуваме со фрустрација, промена на расположение, стануваме себељубиви и духовно неподвижни. Можеби ќе биде шок за некои луѓе, но **среќата не е цел на христијанскиот живот! Нашата цел е да го прославиме и воздигаме Христос, а тоа го правиме како дело на слободна волја, без разлика на нашите емоции... Вистината на Божјото Слово е нашиот авторитет, не нашите чувства.**

**3.** Дали ова значи дека треба да ги потиснеме нашите емоции или да одречеме дека ги поседуваме?

Не, ние треба да ги признаеме пред Господ, **целосно да искажеме пред Него што чувствуваме и да побараме во Словото што Тој ни вели да сториме. Потоа, во послушност кон Словото Божјо, без разлика дали сме расположени за тоа или не, треба да го направиме она што ќе го прослави Христос**. Независно од емоциите, многупати кога сме послушни на Христа, , чувството на среќа (духовна среќа), задоволство (духовниот мир) порано или подоцна, доаѓаат како резултат на послушноста.

**Г. ВЛАДЕЕЊЕ СО ЕМОЦИИТЕ: СО УМ И СО ДУХ**

**1.** Бог ни дарил **моќен ум**, со слободна волја да избереме меѓу служењето на себе си или на Духот Христов. Ние треба да владееме нд себе си преку нашата волја (слобода на избор), **под водство на нашиот поттикнат дух и нашите телесни сетила, мисли и емоции**. (Гал. 5:16-26)

Небесен Татко, Христос, Светиот Дух

Човековиот дух

Човековата волја

Верувања

Мисли

Тело ----------------- Однесување

Емоции (слуги)

**Гал. 5:16-17** А велам: живејте по **Духот** и нема да ја исполнувате похотата на телото, 17 зашто телото силно го посакува спротивното на Духот, а Духот спротивното на телото, зашто тие се противат еден на друг, за да не го правите она што сакате.

**а.** Со Божјиот дар ние можеме да “чувствуваме” емоции, но “не треба” да се поистоветуваме со нашите емоции; не треба да дозволиме нашите емоции да го “контролираат” нашиот живот

* **”чувствувај” гнев; не “постапувај” гневно**

**б.** Во лесно и во тешко, дури и во најмрачните ситуации, емоциите не треба да владеат со нас.

**Мт. 5:22** А Јас ви велам дека секој кој се **срди** на својот брат **без причина**, ќе биде виновен пред судот. А кој ќе му рече на братот свој “празноглавец", ќе биде виновен пред врховниот суд. А кој ќе го нарече “глупак", ќе биде виновен за во огнениот пекол.

**Ефш. 4:26 Гневете се, но не грешете**! Сонцето да не зајде во вашиот гнев…

**Тит 1:7 ...**зашто надзорникот како Божји управител треба да биде непорочен, не самоволен, не гневлив, не пијаница, не тепач, не алчен за нечиста добивка…

**Лк. 12:7** А вам ви се изброени и сите влакна на главата! **Не плашете се**! Вие вредите повеќе од многу врапчиња.

**Лк. 12:32 Не плаши се**, мало стадо, зашто вашиот Татко со радост реши да ви го даде Царството.

**Ис. Нвн. 1:9** Еве, ова **ти заповедам** Јас: биди цврст и храбар, **не плаши се** и не се ужасувај, зашто Господ, твојот Бог, е заедно со тебе, каде и да одиш.”

**Изр. 3:25** Нема да се исплашиш од ненадеен страв, ниту од напад, кој доаѓа од безбожниците…

**Мт. 14:27** А Исус веднаш им проговори, велејќи: “Охрабрете се! Јас Сум! **Не бојте се**.”

**Мт. 17:7** Исус се приближи до нив, ги допре и им рече: “Станете и не бојте се!”

**Лк. 12:4** А вам, пријатели, ви велам: не плашете се од оние што го убиваат телото, а потоа не можат ништо повеќе да сторат!

**Дела 18:9** А Господ му рече на Павле, ноќе, во видение: “Не плаши се! Туку зборувај и не замолкнувај…

**1 Птр. 3:14** А ако и страдате заради праведноста, блажени сте! “Не вознемирувајте се и не плашете се од нивните закани,”

**2.** Бидејќи **умот** е силен да ги злоупотреби емоциите за задоволување на намерата на гревот кога е поттикнат од искушението, го претвора животот во катастрофа. Не е за чудење што Библијата дава посебно значење на начинот на кој **размислуваме**.

**3. Нашите мисли и волја треба да владеат со нашите емоции, а не обратно**. Секој ден, умовите наши процесираат илјадници мисли кои им даваат насока на емоциите, комуникациите и однесувањата. Делуваат и на свесно и несвесно ниво, затоа умот е центарот на човековото постоење. Затоа, изборите кои секојдневно ги правиме преку нашето размислување, директно се одразува на квалитетот на емоциите во нашиот живот.

**а.** Кога Господ беше лут на Израел, неговата власт ја надвладеа емоцијата:

**Излез 32:7-11** И му рече Господ на Мојсеј: “Оди поскоро и слези долу, зашто народот твој, кого го изведе од земјата египетска, појде по пат на беззаконие. 8 Брзо се отклонија од патот, што им го определив; си направија теле, и му се поклонија, па му принесоа жртви, и рекоа: ,Еве го, Израеле, твојот бог што те изведе од земјата египетска.’“ 9 И му рече Господ на Мојсеј: “Гледам дека оној народ е тврдоглав, **10 но сега остави да се разгори гневот Мој против нив и да ги истребам, а од тебе ќе направам голем народ.”** 11 А Мојсеј, се помоли пред Господ Бог, и рече: “Зошто се разгорува, Господи, гневот Твој против народот Твој, кого го изведе од земјата египетска со сила голема и рака цврста?

**Излез 32:14** И Господ се смилува и не му направи зло на народот Свој, како што беше рекол.

**Излез 33:3 ...**и ќе те воведам во земјата, каде што тече мед и млеко; Самиот нема да одам со вас, за да не ве погубам по патот, бидејќи вие сте тврдоглав народ.”

**Пвт. Зкн. 9:19-20 ...**бидејќи јас се плашев од гневот и јароста, со која Господ се разгневи на вас и сакаше да ве истреби. Но Господ ме послуша и тогаш. 20 А и на Арон силно се разгневи Господ и сакаше да го погуби; но јас тогаш се молев и за Арон.

**Пвт. Зкн. 10:10-11** И престојував на планината, како и порано, четириесет дена и четириесет ноќи; Господ ме послуша и овој пат, и не посака Господ да ве погуби; 11 и Господ ми рече: “Стани, тргни на пат пред својот народ; нека отидат и нека ја населат земјата, за која им се **заколнав** на предците нивни дека ќе им ја дадам.”

**Пвт. Зкн. 10:15 ...**но само предците ваши ги прими Господ и ги засака, и ве избра вас, нивното семе по нив, од сите народи, како што гледаш денес.

**б.** Иако некои проблеми се екстремно тешки, а други обични, **ОБЈЕКТИВНОСТА ВО СОВЕТУВАЊЕТО МУ ПОМАГА НА КЛИЕНТОТ ДА НАУЧИ ДЕКА ЕМОЦИОНАЛНАТА ЗРЕЛОСТ СЕ ПОСТИГНУВА КОГА МИСЛИТЕ И ЖИВЕЕЊЕТО НИ СЕ ФОКУСИРАНИ НА ИСУС ХРИСТОС**. (Рим. 1:28; 12:1-2; Ефш. 4:8. 17-24; Мт. 22:37-39; Посл. 23:7; 2 Тим. 3:15)

**Рим. 1:21** Зашто, иако Го познаа Бога, не Му оддадоа почит како на Бог, ниту Му благодарија; туку станаа суетни во своите мудрувања и нивното неразумно срце се помрачи.

**Рим. 8:5-7** Така, оние што се телесни, се стремат кон телесното, додека оние што се духовни, кон она што е на Духот, 6 бидејќи мудрувањето на телото е смрт, а мудрувањето на Духот е живот и мир; 7 зашто мудрувањето на телото е непријателство против Бог, бидејќи не му се покорува на Божјиот закон, ниту пак може…

**1 Кор. 2:16** "Кој го запозна Господовиот ум, за да Го поучи?” А ние го имаме Христовиот ум.

**Кол. 1:21** И, иако некогаш бевте отуѓени и непријатели во своето мислење и во злите дела…

**Флп. 2:5** Имајте такви мисли во себе, какви што ги имаше и Исус Христос.

**Ефш. 4:17** Затоа ова го велам и сведочам во Господ, да не живеете веќе како што живеат неевреите во суетата на својот ум…

**Ефш. 4:22-24 ...**та во однос на своето поранешно поведение да го соблечете од себе стариот човек, кој пропаѓа според измамливите похоти, 23 и да се обновувате во духот на својот ум, 24 и бидете облечени во новиот човек, кој според Бог е создаден во вистинска праведност и светост.

**Тит 1:15** За чистите сè е чисто; а за оние кои се осквернети и кои не веруваат, ништо не е чисто, туку осквернети им се и разумот и совеста.

**Мт. 9:4** А Исус, знаејќи ги нивните мисли, рече: “Зошто имате зли мисли во вашите срца?

**Мт. 15:19** Зашто од срцето произлегуваат зли мисли, убиства, прељуби, блудства, кражби, лажни сведоштва, хули.

**в.** Во нашиот ум, Бог ни дал способност да имаме **увиди** и да разбереме која е целта на емоцијата

**г.** Допушта **последиците**, позитивни или негативни, да ги разбрануваат нашите мисли како што учиме од однесувањето.

**д.** Бог ни дарил сила и насока преку **Светиот Дух; Плодот на Светиот Дух кој делува во нас е: совршено емоционално здравје**. Гал. 5:25-

**ѓ.** Како што избираме (ја користиме слободната волја) да ги **насочиме нашите мисли, преку примерот и силата на Христос**, ние успеваме да ги контролираме нашите чувства и ја **одредуваме нашата судбина**.

**Изр. 23:7 ...**зашто какви му се мислите во душата негова, таков е и тој…

**Д. ПОМОШ НА КЛИЕНТИТЕ ДА СЕ СПРАВАТ СО ЕМОЦИИТЕ: за да се здобијат со контрола на погрешно водените емоции; да ги разбудат заспаните емоции**

**1.** Постојат **пореметени и непореметени емоции**. Сите емоции се вистинити во смисла дека постојат, дури и оние кои изгледаат дека се несоодветни и погрешни. Очигледно, не сите емоции се погрешни нити пак се цел да се променат.

**2.** **Штетни емоција** ја потиснува способноста на личноста да ги достигне своите цели или да уживаат во сопствената кожа, што може да доведе до грешно, поразувачко однесување. Исто така, **некои од емоциите се физички штетни**, како гневот или нервозата, кои можат да доведат до психосоматски пореметувања (физичка болест предизвикана од емоционално пореметување.)

**3.** **Некои луѓе не се “свесни” за своите емоции**; тие настојуваат да ги интелектуализираат сите искуства.

**а.** Луѓето научиле така да се однесуваат поради тоа што биле длабоко, емотивно повредени и **се плашат да не бидат повторно повредени**.

**б.** Или можеби **се плашат од она што би го направиле** доколку се почувствуваат гневни, виновни, среќни итн.

**в.** Можеби се плашат или се **неволни да сочувствуваат со други луѓе**, што остануваат емотивно далечни и на тој начин ги држат и другите на дистанца.

Која и да е причината, овие луѓе ќе ги **избегнуваат, игнорираат и негираат нивните чувства** и нивниот фокус ќе го насочат **единствено** на нивните мисли. (раздвојување)

**г.** во нивната комуникација **не користат зборови кои ги одразуваат “чувствата”**; и кога ќе ги прашате како се “чувствуваат”, **наместо да ви одговорат**, ќе **одговорат што мислат или прават**. (“Како се чувствуваш поради смртта на татко ти? – Мислам, дека на многумина ќе им недостига”)

**д.** Многу **мала експресија на емоции може да се забележи кај нивното лице**

**ѓ.** **Не ги разбираат нити ги ценат емоциите на другите**, Поради тоа, **знаат да бидат многу несочувствителни** или **навредливи кон другите** без да ја сфатат навредата која ја прават.

**е.** Си **нанесуваат “повреда” на себе си поради тоа што ја пропуштаат целокупната радост** која Бог ја намерил за нас. **Нивните односи со луѓето се површни**. Страдаат ако не се претпазливи на емоциите кои можат да ги предупредат да избегнат или да променат нешто што е лошо.

**4.** **Советувачот може да им помогне да се прифатат себе си и нивните емоции**.

**а.** Една од **домашните задачи** која може да помогне клиентот да стане свесен за сопствените емоции, е да му предложите во текот на наредната недела да запише на хартија различни чувства од типот на – “Јас се чувствувам\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”, или “Јас сум \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_расположен”, кои ги слушнал од устата на луѓето во текот на таа недела.

**б.** Советувачот потребно е да го охрабрува клиентот **што “почесто да си ги проверува”** сопствените емоции, која емоција е присутна; потоа, да зборува или да пишува за тие емоции, да застане и да ги искуси.

* **Друга задача**: нека ги запише сите емоции и расположенија кои во тој период ќе ги сретне кај него. (за да се разбуди неговата емоционална свест.)

**в.** Евентуално, ќе треба посебно да се **фокусира на одредена емоција која за него е највознемирувачка**. Може да пишува нешто како дневник на милсите, емоциите и искуствата за неговата емоционална свесност. Ова е навистина незгодно, дури и страшно искуство за клиентот кој не е навикнат да чувствува и кој се надева да го избегне негативниот резултат на чувствувањето.

**5.** Кога луѓето ќе ги препознаат и коректно ќе ги идентификуваат емоциите, ќе мораат **да одлучат: Дали сакаат да ги задржат или ќе сакаат да ги променат проблематичните емоции?** На пример, имаат право да го задржат или да се одречат од нивниот гнев, **позитивните и негативните забелешки на нивниот избор можеби ќе треба да бидат дискутирани** за да им се помогне да ја направат одлуката. Гневот, како и сите други емоции, и покрај се, си има свои предности, така кога некој агресивно настапува го добива она што го сака или помага во држењето на луѓето на дистанца. Но, бесот, од друга страна е друштвено разградувачки и психолошки деструктивен за индивидуата.

**Ѓ. ЕДНОСТАВЕН ПЛАН ЗА ПРОМЕНА НА НАЧИНОТ НА КОЈ ГИ “КОРИСТИМЕ” ЕМОЦИИТЕ**

**1.** Искусете го **новото раѓање преку Христос**; поканете Го Господ во вашиот живот.

**2.** Испитајте ги **мислите кои доминираат со вашиот живот:**

**а.** “Размислувањето” е една од највиталните детерминати на човековата емоција. Чувствуваме она што “мислиме”. Настаните и другите луѓе може да влијаат на нашите размислувања, но тие **не прават** ние да се чувствуваме добро или лошо; ние сами преку нашето размислување го одредуваме тоа.

**б.** Како ги “користиме” нашите емоции зависи од нашето размислување, посебно од нашите **“ВЕРУВАЊА” ЗА НАСТАНИТЕ** и ситуациите.

**3.** Да се сменат погрешните мисловни процеси и погрешните верувања: 1) одлучете се да ги промените, 2) потаоа сторете го тоа-промене те ги.

**а.** Библијата ни дава насоки како треба да внимаваме на нашите мисли како треба да ги **промениме мислите**, доколку е потребно за да живееме побожно и во изобилство.

**Пс. 94:11-12** Господ ги знае човечките мисли, знае дека се тие суетни. 12 Блажен е оној човек, кого го вразумуваш Ти, Господи, и го поучуваш на Твојот закон…

**Пс. 139:23-24** Испитај ме, Боже, и познај го срцето мое; испитај ме и запознај ги патеките мои; 24 и види дали сум на пат на беззаконија, и упати ме на вечен пат.

**Ерм. 4:14** Измиј го злото од срцето свое, Ерусалиме, за да се спасиш: до кога ќе борават во тебе злосторнички мисли?

**Мт. 15:18-20** А она што излегува од устата, произлегува од срцето и тоа го погани човекот. 19 Зашто од срцето произлегуваат зли мисли, убиства, прељуби, блудства, кражби, лажни сведоштва, хули. 20 Тие се нештата кои го поганат човекот. А јадењето со неизмиени раце не го погани човекот.”

**Мт. 9:4** А Исус, знаејќи ги нивните мисли, рече: “Зошто имате зли мисли во вашите срца?

**Рим. 12:2-3** Немојте да се сообразувате со овој свет, туку преобразувајте се преку обновувањето на вашиот ум, за да можете да сфатите што е Божја волја, што е добро, угодно и совршено! 3 Зашто, преку благодатта што ми е дадена, му велам на секој еден меѓу вас да не мисли за себе повеќе отколку што треба да мисли, туку мислите нека ви бидат насочени кон разумно расудување, според мерата на верата која Бог му ја доделил секому.

**Гал. 6:3** Зашто, ако некој мисли дека е нешто, а е ништо, самиот се мами.

**Ефш. 4:22-24 ...**та во однос на своето поранешно поведение да го соблечете од себе стариот човек, кој пропаѓа според измамливите похоти, 23 и да се обновувате во духот на својот ум, 24 и бидете облечени во новиот човек, кој според Бог е создаден во вистинска праведност и светост.

**Флп. 2:5** Имајте такви мисли во себе, какви што ги имаше и Исус Христос.

**Флп. 4:8-9** Најпосле, браќа, сè што е вистинито, што е чесно, што е праведно, што е чисто, што е љубезно, што е на добар глас - ако е некаква доблест, ако е некаква пофалба - размислувајте за тоа! 9 Она што го научивте, примивте, чувте и видовте во мене - тоа правете го, и Бог на мирот ќе биде со вас!

**2 Кор. 10:3-5** Ние, навистина, живееме во телото, но не војуваме според телото, 4 зашто оружјето на нашето војување не е телесно, туку е со божествена моќ за разурнување на упориштата. 5 Ние ги рушиме мудрувањата и сè што се крева против познавањето на Бог, ја плениме секоја мисла за послушност на Христос.

**4.** Вежбајте ја мoќта и привилегијата на молитвата за да си помогнете во **промената однесувањето**.

**5.** Очекувајте го исцелението Божјо да започне веднаш и во текот на целиот ваш живот да се случува.

**Е. ИРАЦИОНАЛНИ МИСЛИ И ВЕРУВАЊА (погрешни, не се базирани врз реалноста)**

**Кога “чувствуваме што мислиме”**, за да излеземе од емоционалниот проблем мораме да започнеме со анализа на нашите мисли.

**1.** Бидејќи сме **родени во грев имаме** **вродена предиспозиција да размислуваме ирационално**, . Иако луѓето сакаат да бидат во право и добри, луѓето наследно мислат на начин кој им е угоден на нивните цели. Често овие **мисли се погрешни, себични или нерационални(не се базирани врз вистината или реалноста)**

**2.** Често, по **навика, мислите создаваат “верувања” за животот и односите**, кои го одредуваат нашето однесување.

**3.** Ирационалните мисли водат кон **ирационални верувања**, кои **водат до ирационални или проблематични однесувања** (изворот на реалниот проблем).

**ИРАЦИОНАЛНИ МИСЛИ –> НЕРАЦИОНАЛНИ ВЕРУВАЊА –> ПРОБЛЕМАТИЧНО ОДНЕСУВАЊЕ И ЕМОЦИИ**

**4.** Иако многумина тврдат дека нивните емоции ги водат кон нивното однесување, но тоа не е точно. Фактички, **мислите/верувањата ги водат нивните однесувања, а тоа се одразува врз емоциите. За да се променат емоциите, личноста треба да ги промени своите размислувања, верувања и однесувања.**

* За ова е потребно да се **анализираат минати размислувања за да се препознаат навиките и верувањата кои произлегуваат од нив**. Бараме верувања кои се **погрешни, нерационални и заблудувачки**. Потоа ги предизвикуваме тие верувања; да препознаеме зошто се погрешни, да научиме како негативно влијаат на нашето однесување и емоции, и како нашите животи можат да бидат поинакви ако ги промениме верувањата и однесувањата. **Емоциите автоматски се променуваат кога верувањата и однесувањатан** ќе се променат а и нашите животи.

**5.** **Промената се случува постепено**, со време, како што се трудиме и го бараме Божјото водство и благодат. Потребно е **време и труд** за активно, упорно и трудољубиво да ги препознаеме и предизвикаме и да го промениме нашето размислување. Затоа, **домашните задачи** се доста важни.

**Ж. МЕНУВАЊЕ НА ВЕРУВАЊАТА.**

**1. НЕРАЦИОНАЛНИТЕ ВЕРУВАЊА** поттикнуваат несоодветни однесувања, создаваат проблеми во шивотот на клиентт и во шивотот на многу луѓе.

**2. Нерационалните верувања не се базирани на реалноста**; тие се погрешни верувања. **Затоа, настаните во шивотот на клиентот се разгледуваат неточно; што резултира со погрешни заклучоци**.

* Не би можел да поднесам ако жена ми почине – е став кој ја рефлектира емоцијата на страв кај клиентот и е нерационална бидејќи најверојатно и не е точна. Обично луѓето наоѓаат начин како да се справат со таква ситуација. Ова **ирационално верување, доколку на него се делува, креира голем број на проблеми** во шивотот на клиентот.

**3. Нерационалните верувања водат кон пореметени емоции.**

**а.** На пример, ако личноста нерационално верува дека не може да поднесе ако жената му умре, тој би ја искусил најверојатно нездравата емоција: вознемиреност.

**4. Нерационалните верувања се најчесто вкоренети уште од детството и често се базирани врз неразумни сопствени посакувања, од други личности или од универзумот**, како на пример:

**а. Морам** (да правам добро, да добијам потврда, да бидам совршен, да не се изгубам...)

**б. Ти мора** (да знаеш што сакам, да ме сакаш, да бидеш успешен, да не ме напуштиш...)

**в. Светот мора** (да ми даде што сакам итоа брзо и лесно, да биде фер, да не ме игнорира...)

**г. Зборови кои се користат во нерационалното верување се**: мора, треба, не треба, би требало, не може, секогаш, никогаш, се, ништо, секој, никој, гадно, страшно...)

**д. Коренот на ирационалното верувања** генерално зазама форма на:

* Гадно е тоа што. . . .
* Не можам, би требало, не треба, мора да. . .
* Не сум добра бидејќи. . . .
* Ти секогаш. . . . или никогаш. . . .

**5. НЕКОИ ОД “РАЦИОНАЛНИТЕ” НАСПРОТИ “ИРАЦИОНАЛНИТЕ” РАЗМИСЛУВАЊА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нерационални мисли кои предизвикуваат пореметувања** | **Рационални мисли кои поттикнуваат емоционална самоконтрола** |
| 1. Колку страшно | Ова е разочарувачко |
| 2. Не можам да поднесам веќе | Не ми се допаѓа, но можам да се справам со тоа |
| 3. Глупав сум | Она што го направив беше глупаво |
| 4. Одвратен е! | Тој не е совршен |
| 5. Ова не требаше да се случи | Посакувам ова да не се случеше |
| 6. Јас треба да бидам обвинет! | Згрешив, но не сум виновен |
| 7. Тој нема право тоа да го каже | Тој има секакво право да го каже своето мислење, иако посакувам тој да не го искористеше тоа право |
| 8. Ми треба тој/таа за да го направи тоа | Сакам/преферирам/ тој да го стори тоа, но не мора да го имам она што го сакам |
| 9. Работите секогаш одат на лошо | Понекогаш нештата ќе одат во лоша насока |
| 10. Секогаш кога че се обидам, не успевам | Понекогаш – дури и често – можеби и нема да успеам |
| 11. Работите никогаш не одат на добро | Често пати она што посакувам, не успева |
| 12. Сиот мој живот од ова зависи | Ова е важен дел од мојот живот |
| 13. Ова би требало да биде полесно | Посакувам ова да беше полесно, но често нештата што се добри за мене, не се лесни |
| 14. Требаше да постапам подобро | Посакувам да постапев подобро, но направив што можев тогаш |
| 15. Јас сум неуспех | Јас сум личност која понегогаш не успева |

**З. ЧЕТИРИ НАЈЧЕСТИ ПОГРЕШНИ ВЕРУВАЊА:** (“The Search For Significance” by Robert S. McGee, 1987, p. 102)

**1. “Мора да исполнам одредени стандарди со цел да се чувствувам задоволен од себе си.”**

**а.** Негативен емоционален резултат: **страв од неуспех**, перфекционизам, преголема амбициозност, избегнување ризици, манипулација со другите со цел да се успее.

**б.** **Божјата вистина**: во Него на сите нас целосно ни се простени гревовите и угодни Му сме на Бога.

* **Позитивен резултат**: нема страв од неуспех, здрави мотивации и длабока љубов за Христос.

**2. “Мора да добијам одобрение на другите за да сум задоволен со себе си.”**

**а.** Негативен резултат: **страв од отфрленост**, ги задоволува другите без разлика на цената, сензитивен на критицизам, повлекување од луѓето, избегнување.

**б.** **Божјата вистина**: Во Него ние сме целосно прифатени

* **Позитивен резултат**: нема страв од отфрлање, способен да се опушти и да биде ранлив пред другите, има желба да Му угодува на Бога без разлика што мислат другите.

**3. “Оние кои неуспеваат не се достојни за љубов и заслужуваат да бидат казнети.”**

**а.** Негативен емоционален резултат: **страв од казна**, казнуваат други, обвинуваат други кога не успеваат, сув спиритуален живот.

**б.** **Божјата вистина**: во Него сме длабоко сакани, нема потреба од стравот да не бидете осудени или казнети, нема да казнувате други.

* **Позитивен резултат**: нема страв од казна, трпелив и љубезен со другите, брз на простување, длабока љубов за Христа.

**4. “Сум она што сум. Не можам да се сменам. Безнадежен сум.”**

**а.** Негативен емоционален резултат: **се чувтвува инфериорно**, безнадежност, деструктивни навики.

**б.** **Божјата вистина**: во Него ние сме комплетно нови, и целосни, без срам.

* **Позитивен резултат**: Сконцентрирани на Христос и самоуверени, радост, храброст, мир, желба да се запознае Христос.

**Ѕ. НАЧИНИ КАКО КЛИЕНТОТ ДА ГИ ОТКРИЕ СВОИТЕ ПОГРЕШНИ ВЕРУВАЊА:**

**1.** Употребете прашалник – рано сеќавање (Part One: IV. F. 3.))

**2.** Пршајте го клиентот или луѓето кои поминуваат време со него, да забележат и да ги запишат ирационалните ставови во одреден период. Разговарајте за резултатите и одредете го коренот на погрешните верувања.

**3.** Испитајте го минатото на клиентот или разговарајте за да најдете докази за навиките во ирационалните верувања.

**4.** Зборувајте за одредени настани (минати или сегашни) кои го вознемируваат; прашувајте прашања од типот:

**а.** Што мислеше дека се случува?

**б.** Како ја објаснуваш ситуацијата во твојот живот?

**в.** Што претставува за тебе?

**г.** Што ли поминуваше во твојата глава?

**д.** Што мислиш во себе си?

**ѓ.** Свесен ли си за некои одредени мисли во главата?

**е.** За што се грижеше?

**ж.** Дали си свесен за она што го мислеше во моментот?

**з.** Се сеќаваш дали си имал слични емоции за време на било кој друг настан во твојот живот? (барајте емоционални навики (шема) кои укажуваат на мисловни навики и навики во верувањата.)

**И. ВЕРУВАЊА КОИ ВОДАТ ДО ЧЕТИРИ СПЕЦИФИЧНИ ЕМОЦИОНАЛНИ ПРОБЛЕМИ:** Вознемиреност, депресија, лажна вина и гнев. (детално опишани подолу во овој курс.)

**1. ВОЗНЕМИРЕНОСТ** – претставува негативно размислување ориентирано на иднината. Постои доминатен **страв од идни настани**. Најчестите стравови се стравовите на **отфрленост** и од **неуспех**, проследени со стравот од **уплашеност**. Има три ирационални чекори до вознемиреноста:

**а.** Нешто лошо ќе се случи

**б.** Не смее да се случи

**в.** Ќе биде страшно ако се случи

**2. ДЕПРЕСИЈА** – три негативни мисловни навики: **негативно гледиште за себе си**, **за светот и за иднината**.

* Овие мисли водат до **негативни верувања за**:

**а.** Целосната неспособност на личноста

**б.** “Хоророт” од неисполнување на “потребите”

**в.** “ужасот” на моменталната состојба на нештата

* Негативните верувања за себе вклучуваат **себеобвинување**. Нерационалните навики кои водат до себе обвинување се следни:

**а.** Неуспеав, грешев, ненамерно повредив некого повторно, како и секогаш

**б.** Треба да бидам совршен и да не правам лоши работи

**в.** Затоа сум лоша личност и заслужувам казна.

* Друго негативно верување е **самосожалување**. Нерационалните навики кои водат до себесожалување се:

**а.** Не требаше да бидам спречена во мојот пат

**б.** Мора да го имам она што сакам

**в.** Ќе биде страшно ако не го добијам она што го сакам. Кутриот јас.

* Конечно, депресијата може да резултира во **сожалување на другите**, преку мислењето:

**а.** Лоши работи не смее да им се случуваат на другите кога тоа не го заслужуваат.

**б.** Светот е ужасно место што дозволува вакви нешта да се случуваат.

**3. ЛАЖНА ВИНА** – има 2 компоненти на нерационални верувања:

**а.** Луѓето “веруваат” дека нешто погрешно прават или направиле; или дека треба нешто да направат, ама не го прават тоа.

**б.** Луѓето се “обвинуваат” себе си бидејќи направиле нешто лошо

**4. ГНЕВ** – гневот се користи да се опише еден широк степен на емоционални реакции, од кои некои се соодветни и од помош. Други, вклучително и “бесот”, попречуваат во однесувањето и ги оштетуваат односите на луѓето. (**соодветен гнев** се поттикнува преку легитимна навреда и може да се поднесе преку сигурен и пристоен начин; видете во Дел 2: 5 Гнев)

**Проблематичниот гнев** резултира поради три ирационални верувања:

**a.** Работите треба да се одвиваат на начин на кој јас сакам (“себичност”)

**б.** Животот/луѓето/јас треба да бидат совршени (“перфекционизам”)

**в.** Другите се против мене(“сомничавост”

**II. OТФРЛEНОСТ**

**А. ВОВЕД**

Во работењето со луѓе кои имаат емотивно и ментално пореметување, еден од најчестите проблеми со кои се соочуваат е отфрленоста. Оваа измама се **карактеризира со тешкотија да се прима и дава љубов** и обично се **провлекува од раното детство и од родители кои го имаат истиот проблем**. Иако постоела некоја врста на љубов во домот, **детето детектира одредена доза на отворена или затворена отфлесност**.

**Речиси 90 % од христијаните признаваат дека се почувствувале** осамени и покажале страв дека ќе бидат неприфатени и отфрлени: **се насетува очај при чувство на несаканост, страв од одвишок и неприфатеност.** (иако Исус рекол: “По ова ќе ве познаат дека сте Мои ученици, ако се сакате еден со друг.” Јвн. 13:35)

Библијата го користи грчкиот збор – “атето”, што значи **“да се биде отфрлен настрана, одбиен”.** Друг грчки збор – “докимазо”, што значи **“да се одбие како несоодветен или неподобен”.** (Мт. 21:24; 1 Птр. 2:4, 7; Лк. 17:25)

**Б. ДЕФИНИЦИЈА ЗА ОТФРЛЕНОСТ**

“Отфрленоста може да се сфати како **нешто што ни се случува, а притоа ние се чувствуваме нељубени, непожелни или недостојни**.”

**В. ДВА ВИДА ОТФРЛЕНОСТ**

**1. ОТВОРЕНА ОТФРЛЕНОСТ** претставува очигледна или позната отфрленост. Таа прави **огромна штета врз однесувањето на личноста и нејзините чувства за животот и себе си**. Луѓето се повлекуваат и стануваат **срамежливли и нервозни**, додека некои стануваат **гневни, одмаздливи и напорни.**

**а.** Мажот или жената кои се неверни кон своите сопружници вршат вакво отфрлање.

**б.** Синот чиј татко често му префрлува – зарем не можеш да направиш нешто како што треба? – станува јавно отфрлен.

**в.** Децата кои се тепани од гневни и исфрустрирани родители се отфрлени

**г.** Личноста која врши самоубиство се отфрла себе си и секој оној кој се грижи за него.

**2. СКРИЕНА ОТФРЛЕНОСТ** претставува суптилно или прикриено отфрлање. Некои примери вклучуваат:

**а. Прекумерна заштита или доминација** – Некои родители, од “љубов” и грижа се трудат премногу да ги заштитат своите деца да не бидат повредени или да не донесат погрешни одлуки, Го контролираат нивниот живот и ги прават одлуките за нив. Како резултат, детето никогаш нема можност да се развива и да развие способност да донесува одлуки.

**б. Нефер споредба со братот/сестрата** – Понекогаш две деца во истото семејство се принудени да се натпреваруваат меѓусебно за да бидат прифатени. На пример, оценките на едното дете на училиште можат да бидат повисоки за разлика на другото. Родителите или наставниците или некој друг може да го пофали едното дете, а другото да го праша: “Зошто и ти не донесеш поубави оценки како брат ти/ сестра ти?”

**в. Развод** – кога родителите ќе се разведат, децата скоро секогаш се чувствуваат отфрлени, иако родителите немаат намера да ги одбијат. Најчесто се чувствуваат лично одговорни за разводот на нивните родители.

**г. Условена љубов** – ова е најчестиот тип на отфрленост. Таткото, сакајќи да изгради од своите деца работливи и достојни личности, може да постави “**стандарди на прифаќање”**. Пораката која родителот ја дава на детето може да звучи: “Ако бидам одличен на школо, тато ќе ме сака”. Или: “Ако не бидам доктор, родителите ќе се срамат од мене”.

**Г. КАРАКТЕРИСТИКИ НА КЛИЕНТИ КОИ СЕ ЧУВСТВУВААТ ОТФРЛЕНО:**

**1.** Прекумерно сензитивни; лесно се навредуваат

**2.** Сомничави

**3.** Изолирани

**4.** себе-концентрирани

**5.** себе-потврдени

**6.** немаат доверба во Бог

**7.** критични кон себе си

**Д. ЕМОЦИОНАЛНОТО ВЛИЈАНИЕ НА ОТФРЛЕНОСТА**

Лицето кое искусило отфрлање може да развие варијации на негативни верувања и чувства за себе си и за мислењето на другите кон нив. Примери:

**1. Чувство дека се недостојни за љубов**. Може да почувствува дека нешто не е во ред со него. Може да помисли, додека другите се достојни за љубов, **никој не би се грижел подлабоко за него, бидејќи тој не се сака доволно себе си**. Тој всушност се чувствува **неугодно од идејата да биде љубен**.

**2. Омраза кон себе си и вина**. Понекогаш отфрлените луѓе се **чувствуваат вина**, **без да направиле нешто** за што би се чувствувале виновни. Бидејќи некој во минатото ги обвинил за некоја работа која тргнала на грешен пат, тие се **чувствуваат лично одговорни со цел да се осигурат дека ништо слично во иднина нема да се повтори**. Понекогаш може да се почувствуваат виновни и кога не чувствуваат вина.

**3. Неспособни и инфериорни**. Лицето кое било споредувано со братот или сестрата или со некој друг, може да се **чувствува неспособен за било каков успех во иднина.** Некој можеби и му повторувал: Никогаш нема да бидеш достоен за ништо. Или, Идиоту, зарем незнаеш да направиш бар една работа како што треба?

**4. Интроспектива**. Најчесто отфрлената личност поминува доста време **гледајќи во себе за да дознае што не е во ред со неа**. Може да стане морбидно окупиран со само анализи.

**5. Депресија**. За отфрлената личност, депресијата е **форма на себе-отфрлање, чувството на очај.** Најчестата причина за депресија е гневот насочен кон себе. Животот нема значење за оној кој не е вреднуван на било каков начин.

**Ѓ. КАКО ДА СЕ ПРИСТАПИ КОН ПРОБЛЕМОТ НА ОТФРЛЕНОСТА**

Бидејќи проблемот настанал од недостиг на односи со луѓето, потребно е лицето да научи да воспоставува односи, веднаш. Како да љуби и да биде љубен. Емпатијата, долготрпеливоста, прифаќањето, дружбата развиваат верувања и вештини во односите.

**1. Да се разбере личноста**. Осугурете го лицето дека го разбирате. Откриете што треба да знаете за да го опишете проблемот. Комуницирајте го вашето разбирање.

**2. Дајте искрена поддршка, прифаќање и одобрување**. Постои испитување кое потврдува дека личноста со чувство на отфрленост ќе одговорат негативно на исказите на одобрување и афирмација, кои се нереални и невистинити. Подобро е да се дава **континуирана поддршка, нежно охрабрување и скромно, но искрено одобрување за постигнатото** кое очигледно може да се вреднува како добро.

**3. Помогнете му на клиентот да развие разбирање за себе си**. Увидот во однесувањето на другиот не е лесно; нити е секогаш полезно. Советувачот може да му помогне на клиентот да ги **истражи изворите на неговата отфрленост и сиромашниот концепт за себе си**. Како што знаеме минатите корени на однесувањата и размислувањата можат да се изменат.

**4. Помогнете му на клиентот да ги преиспите очекувањата, целите и приоритетите**. Лицето треба да се охрабри да ги **запише своите долгорочни цели и приоритети**. Потоа, да му се помогне да ги подели **на помали достигнувачки цели**. Како што се остваруваат помалите цели, лицето може да искуси успех.

**5. Помогнете му на клиентот да го преиспита проблемот, формирајќи нови ВЕРУВАЊА. Отфрленоста не е од Бога**. (Бог не прифатил) Го носиме отрфлањето од детството или од други болни односи со луѓето. Како да го размислиме поинаку проблемот? Преку прифаќањето на Божјото мислење за нас.

**Е. За да се ослободиме од отфрленост, ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ТРИ НЕШТА:**

**1. Моето место во Христос:** да се почувствувам како да припаѓам некаде – да се биде во Исус Христос ми дава чуваство дека припаѓам во Неговото семејство на љубовта; ова ја **негира НЕСИГУРНОСТА**. (Ефш. 1)

**2.** Мојата личност: **кој сум јас во Христос**: **да се чувствуваш “достоен”** – Исус Христос го даде Својот живот за мене лично; “Јас сум достоен” – ја **негира ИНФЕРИОРНОСТА**. (Кол. 1:21-22)

**3.** Моите **придобивки во Исус Христос**: **да се чувствуваш “способен”** – силата и духовните дарби ги поседувам во Исус Христос; придобивките го **елиминираат проблемот на НЕСПОСОБНОСТ**. Во Исус ние имаме се.

**Флп. 4:13** Сè можам преку Христос, Кој ми дава сила.

**Рим. 8:37** Но во сето ова победуваме надмоќно преку Оној Кој нè засака.

Вистината ослободува. Чувствата се важни, но не се секогаш базирани на реалноста.

**Ж. СОЗДАДЕТЕ АКЦИОНЕН ПЛАН** кој вклучува промени, мотивирајќи го лицето да го исполни планот.

**1.** Проучувајте го Словото. Како пример дајте го Рим. 6. Заменете го зборот “грев”, во “отфрленост”.

**2.** Отфрлете ја отфрленоста. Ефш. 1 - Ние сме прифатени во Христос.

**3.** Фокусирајте се на вашиот идентитет во Христа; набројте имиња или титули кои Бог ги дал за Својот народ (“возљубени”, “синови”, “пријатели”.)

**4.** Предизвикајте ги погрешните верувања: нека клиентот афирмира позитивни мисли и да делува “како веќе да” поверувал во нив. (“однесувањето” влијае врз “емоциите”)

**5.** Култивирајте искрен однос кон емоциите и кон потребите на другите.

**Кол. 3:12-13** И така, како Божји свети и мили избраници, облечете се со милосрдно срце, љубезност, понизност, кроткост и трпеливост! 13 Поднесувајте се еден со друг и проштавајте си еден на друг, ако некој има поплака против некого; како што Господ ви прости вам, така проштавајте и вие!

**Лк. 6:38** Давајте и ќе ви се даде: добра мера - набиена, протресена, преполнета, ќе ви биде дадена во скутот, зашто со каква мера мерите, со таква ќе ви се одмери.

**2 Кор. 9:7** Секој нека даде како што решил во срцето, а не безволно и не сосила, зашто Бог го љуби радосниот дарител.

**Ис. 58:7-8; 10** раздели го лебот свој со гладните, и бездомните сиромаси закрили ги во домот свој; ако видиш гол, - облечи го, и од крвните сродници не криј се. 8 Тогаш твојата светлина ќе светне како зора, и твоето здравје наскоро ќе процути, твојата правда ќе тргне пред тебе и славата Господова ќе те придружува… кога ќе ја поделиш со гладниот храната своја и ќе ја нахраниш душата на страдалникот, - тогаш твојата светлина ќе изгрее во темнината, и мракот твој ќе биде како пладне.

**6.** Навратете се на промените и како тие се одвиваат.

**III. СЛУЖБА КОН ОНИЕ СО ДЕПРСИЈА**

**А. ВОВЕД**

**1. Современа дефиниција за депресија**, според Националната Асоцијација за Ментално здравје, вели дека **“депресијата е емоционална состојба на тага и потиштеност, која од благо обесхрабрување и стврднување на срцето оди до чувство на целосна беспомошност и очај.”**

Депресијата е **една од најстарите форми на човеково страдање**. Всушност стара е колку што е стар и човекот. Елифа, еден од утешителите на Јов, во Јов 5:7 вели: човекот се раѓа за да страда, како и искрите – за да летаат нагоре.

**Б. КОЈ СТРАДА ОД ДЕПРЕСИЈА**

Никој не е исклучен од можноста да се почувствува депресивен. Таа е универзално искуство. Нејзините симптоми се вообичаени за сите култури. Во САД луѓето на сите возрасти страдаат од некоја форма на депресија.

Денес, депресијата е **најчестата форма на емоционално страдање** и најчеста од сите психијатарски пореметувања во светот; можеби е и најсмртоносната. Проценето е дека еден од петмина депресивни личности добиваат психијатриско лекување, дека 1 во 50 е хоспитализиран и **1 во 100 извршуваат самоубиство.**

Речиси секој доживува депресија на некое ниво. Секоја година повеќе од 100 милиони луѓе ширум светот развиваат клиничка депресија, што е 10 пати поголема од останатите други ментални болести.

Светската здравствена организација очекува дека овој број ќе порасне во следните години.

Студиите претскажуваат дека 18-26 % од женската возрасна популација и 8-12% од машката ќе искусат најмалку една клиничка епизода на депресија во својот животот.

**В. НЕКОИ ПРИЧИНИ ЗА ДЕПРЕСИЈА**

Медицинското и менталното здравство откриле дека мону ефикасно можат да третираат луѓе заболени од депресија кога ќе го одредат изворот на депресијата.

**1.** Важно е да се разбере дека **често депресијата треба да се разгледува како НОРМАЛНО РАСПОЛОЖЕНИЕ**. **Запомнете, дар е од Бога кога ни се кажува дека треба да превземеме нешто**. Всушност, човек не може да биде здрав ако не реагира со мала депресија на некои нормални стресни ситуации во животот.

* Загуба на ближен, сакан или вреден во вашиот живот
* Да ја загубите довербата во некој пријател
* Неуспех на некој тест
* Губење во некоја игра или на работа

Овие повреди се реални и се дел од нормалниот живот. Депресивните расположенија најчесто исчезнуваат за неколку саати за мали разочарувања, до неколку недели за поголемите загуби. (Насилната смрт на некој сакан може да потрае до неколку години за да се преброди)

**2.** Некои луѓе ја искусуваат **депресијата заради ЖИВОТНИТЕ ПРОМЕНИ**. Сите ние искусуваме промени во животот, позитивни и негативни, како што е бракот, деца, промена во воените задачи, смрт во семејството или стресни мисионерски ситуации. Начинот на кој реагираме на овие ситуации зависи од нашиот личен фисиолошки и темпераментен став.

Може да се чувствуваме тажни и беспомошни. Може да изгубиме интерес за некои активности кои носат задоволство. Може да станеме длабоко депресивни чувствувајќи се разочарано и беспомошно.

**Ако депресивното расположение продолжи**, време е да се **побара помош**. Иако депресијата може да биде предизвикана од успесите и падовите во нормалниот секојдневен живот и министерските рутини, нејзиното континуирано присуство може да го руши нормалниот живот.

**3.** **Екстремениот стрес или менталната и физичка истоштеност** може да ја зголемат маката и негативните емоции. Може да внесат збунетост во рационалното размислување и да создадат чувство на беспомошност.

**4.** Депресијата може да биде резултат на **НЕРЕШЕН ГНЕВ И НЕПРОСТУВАЊЕ** (видете дел 2: 4. Гнев)

**а.** Депресијата во секоја од фазите вклучува компоненти на гнев, било тој да е свесен или несвесен

**б.** Во разични фази, гневот може да поттикне желба за иритација, повредување или уништување, зависно од степенот на болката на страдање кај човекот. Кога гневот од некоја причина е нерешлив тој е насочен внатрешно кон себе си и резултира со депресија.

**в.** Гневот е најнегативната и поттикнувачка емоција со кој човекот мора да се справи.

**5.** Депресијата може да се јави и како последица на **ЧУВСТВОТО НА ОТФРЛЕНОСТ**

**6.** Депресијата може да биде **резултат на ЧУВСТВОТО НА НЕМОЌ ИЛИ БЕСПОМОШНОСТ**, да се промени негативната ситуација (се чувствва “заробен”; сета надеж е изгубена)

**7.** Депресијата доаѓа од **навиките да се САМОСОЖАЛУВАМЕ**

**а.** Ништо друго не може да ја забрза депресијата како што тоа го прави самосожалувањето.

**б.** Ако не се запре навиката на самосожалување, лицето запаѓа во безнадежност.

**в.** Што повеќе лицето се втурнува кон самосожалување, толку подлапока станува депресијата.

**г.** Позитивна промена на околностите дава само привремен одмор од депресијата, ако причината е самосожалување.

**8.** Депресијата ќе се јави од **негативниот ИМИЏ ЗА СЕБЕ СИ**.

**а.** Мноштвото на депресивните луѓе имаат проблем со прифаќање на самите себе

**б.** Секој има слика за себе си, добра или лоша

**в.** Мислите продуцираат акција; последователно, сликите за себе дефинитивно влијаат врз делата на лицето, негативно или позитивно.

**г.** Сликата за себе си влијае на однесувањето, ставовите, продуктивноста и ултимативно за успехот во животот (кој од своја страна влијае врз имиџиот за себе си: круг на депресија)

**9.** Депресијата може да е **поврзана со** **МЕЛАНХОЛИЈАТА (совршенство)**

**10.** Истотака, депресијата може да е **поврзана со други физички ЗАБОЛУВАЊА**:

Некои од нив пропратени со депресија се следните:

* Вирални инфекции
* Нутриционискички дефицит
* Пореметување на ендокриниот систем, кој вклучува:
  + тироидна жлезда
  + адреналинска жлезда
  + шеќер во крвта
* Анемија
* Тумори
* Проблеми со срцето
* Мултиплексклероза
* Болести на имуниот систем
* Пред менструален синдром
* **ПРЕГЛЕД НА НЕКОИ ОД ПРИЧИНИТЕ ЗА ДЕПРЕСИЈА**

**1.** Загуба или разочарување

**2.** недостаток на самодоверба, несоодветна споредба

**3.** самосожалување

**4.** чувство на немоќ, безнадежност, заробеност

**5.** физичка болест – тироидна, притисок, тумор итн.

**6.** Отфрленост

**7.** Гнев, непростување

**8.** животни промени

**9.** меланхоличен темперамент

**Г. ГЕНЕРАЛНИ ФАКТИ ВО ВРСКА СО ДЕПРЕСИЈАТА**

**1.** Реакциите кај депресијата можат да бидат **акутни** (неодамнешни) или **хронични** (долгорочни или повторувачки). Кај акутните реакции, ситуациите најверијатно се случиле во блиското минато, отколку во далечното минато.

**2.** Депресивната личност најчесто е склона кон чувство на **вина**.

**3.** Симптомите се најинтензивни наутро.

**4.** Депресија која излегла од тага, не вклучува губење на самодовербата.

**5.** Депресијата за некои луѓе е **сезонска**. Се случува секоја година во истото време.

**а.** Божиќ, Велигден итн.

**б.** Годишнина (на негативни настани) реакции на годишници

**в.** Родендени

**г.** Одредени сезони

**Д. НАЈЧЕСТИ СИМПТОМИ НА ДЕПРЕСИЈА**

**1. Тешкотија при концентрација или помнење**. Намалено внимание, концентрација или неспособност јасно да се размислува и неодлучност

**2. Губење интерес или радост** на вообичаените активности кои носат задоволство

**3. Губиток на енергија**, хронична изнемоштеност, бавен говор и движење на мускулите

**4. Намалена продуктивност** и ефективност

5. Чувства на **неспособност и безнадежност, губиток на самодовербата**

**6. Промена во навиките за спиење**, неспособност да се заспие или немање желба за сон

**7. Песимистички ставови** за иднината. Негативни мисли за минатото

**8.** Неспособност да се одговори со радост или со награда

**9. Плачење**, насолзени очи

**10. Промена во телесната тежина**- слаб апетит

**11. Мисли на смрт или самоубиство**

**12. Намален интерес за сексуалност**

**Ѓ. Постојат ТРИ КРИТЕРИУМИ со кои СЕ ДИЈАГНОСТИЦИРА ДЕПРЕСИЈАТА:**

**1. ИНТЕНЗИВНОСТ**

Депресијата се доживува во различни интензитети, кои се движат од нормалните лоши расположенија, преки тажни реакции, до клиничка депресија, а потоа психотична депресија.

**а.** Оние кои страдаат од нормални “**лоши расположенија”**, ќе доживеат губиток на апетит, недостиг на сексуални апетити и тешкотија во спиењето. Ваквата личност ќе се чувствува тажно, без радоста на живеењето.

**б.** **Тажната реакција** најчесто е предизвикана од загубата на некој сакан или пријател, поради некој бизнис неуспех, загуба во службата, закана по здравјето или некоја друга важна загуба. Интензитетот на депресијата зависи од природата на загубата.

**в.** **Клиничката депресија** е главно пореметување во расположението во кое лицето изгледа тажно и осамено и покажува многу од другите знаци на депресија.

**г.** **Психотична депресија**, како дополнение на претходно споменатите симптоми, се покажува со **заблуди и/или халуцинации**.

**2. ТРАЕЊЕ**

**“Тажното расположение” може да трае најмногу неколку дена**. Не треба да сте загрижени. Всушност, се додека постои **промена на расположението на подобро за 4 дена, таа депресија може да се смета како дел од нормалниот циклус на емоционалниот живот на личноста**.

Вообичаените **тагувачки реакции можат да траат од 6 месеци до 2 години**, зависно од вредноста на она што е загубено.

**Клиничката депресија може да трае исто колку и тагувачката депресија**, но можеби нема некои оправдувачки причини или ситуации.

**Психичката депресија** се базира врз долгорочен разорувачки процес, отколку како реакција на одреден настан. **Трае многу долго**.

**3. ИЗБРЗАН НАСТАН**

Некои од испитувањата тврдат дека има празен простор измеѓу настаните кои предизвикале депресија и лицето да препознае дека бил депресивен.

**Идентификацијата на ИЗБРЗАНИОТ настан е индикација дека промената на расположението е депресија која може да се третира и да се реши релативно лесно, често без медицински третмани**, бидејќи не е предизвикана од биолошки фактор или дисфункционални навики во мислењето.

**Е. ОПШТИ МАСКИ НА ДЕПРЕСИЈАТА**

**Бидете внимателни кон некои од знаците кои покажуваат маскирана депресија** (криење или бегање од себе си или други), и консултирајте се со колега или советувач за понатамошна класификација или евалуација на овој чест проблем, дури и меѓу христијанските работници.

**1. ГНЕВ** – фрекфентен и не провоциран испад на гнев. Загубата креира фрустрација. Фрустрацијата води до гнев. Депресијата ја следи чувството на гнев.

**2. КОМПУЛЗИВНА РАБОТА** – ако во животот недостига задоволување на основните потреби, лесно е за нас да ни се одвлече вниманието и да бидеме опседнати со работата.

**3. КОЧЕЊЕ ВО РАБОТАТА** – ова е неспособност да се искористат сопствените ресурси, сили, таленти на еден креативен начин. Се комплицира со страв и неуспех.

**4. ЗАГУБА НА АМБИЦИЈАТА** – Ова може да се каже и како загуба на смислата на целта (или “повикот” како христијанин)

**5. КОМПУЛСИВНО ПРЕЈАДУВАЊЕ** – внесувањето на храна има тивок ефект на нервоза и депресија. Прејадувањето или недоволната исхрана се знаци на депресија кога се присутни идруги знаци на депресијата.

**6. ЗАГУБА НА СЕКСУАЛНИОТ ПОРИВ** – Ова е вообичаено кај луѓето кои страдаат од депресија.

**Ж. ЛИЧНОСТИ ОД БИБЛИЈАТА КОИ СТРАДАЛЕ ОД ДЕПРЕСИЈА**

Некои ќе речат дека вистинскиот христијанин никогаш не страда од голема депресија. Некои од верниците се плашат дека нивните страдања од депресија е сериозен грев.

Меѓутоа, дури и големите Божји луѓе страдале од депресија. Некој како Јаков, потребно е да ги потсети дека и големиот Илија, беше човек подложен на слични пасии како и нашите. "

**Јак. 5:17** Илија беше човек ист како и ние, и искрено се помоли да нема дожд, и не падна дожд на земјата три години и шест месеци.

**1.** Депресијата на **Илија** се гледа како е опишана во **1 Царства 19:4-18**

**2.** **Јов** кого Бог го нарекува совршен и прав, станува депресивен што го проколнал денот кога се родил и ја посакува смртта. **Јов 3:1-11**

**3.** Во **Пс. 42, Давид** отворено зборува за времињата кога чувствувал како неговата душа е понизена и депресивна.

**4.** **Јона** се разлутил на Бог за Неговата милост која ја покажал врз Нинивеја, што се онесвестил и посакал во себе си да умре. **Јона 4:8**

**5.** **Јеремија** видел и искусил континуирана тага. **Ерм. 20:18**

**6.** **други** (?)

**З. КАКО ДА МУ ПОМОГНЕТЕ НА КЛИЕНТОТ ДА СЕ СПРАВИ СО ДЕПРЕСИЈАТА**

Генерално, помогнете му на клентот постепено да создава позитивни промени во неговите проблеми; и да ги прифати загубите и ограничувањата

**1. Помогнете му на лицето да добие соодветна задача и третман**

**а.** Колку што е можно побргу, советувачот потребно е да направи заклучоци во однос на типот на постоечката депресија

**1)** Ако лицето доживиува нормална реакција на болно искуство, подржувачкото советување можеби ќе биде доволно. (видете 7. “ЗАГУБА🡪 ЕМОЦИОНАЛНА ТАГА)

**2)** Ако **нема избрзани настани**, добро ќе биде да се испрати клиентот кај неговиот лекар за да направи комплетна физичка проверка. (за да се дознае дали **причината за депресијата е нешто физичко**)

* Кога депресијата е врзана за физичка болка, успешното лекување на истата ќе допринесе депресијата да се повлече.
* Ако не е пронајдена физичка болест, тогаш можеби станува сбор за депресија поттикната од негативно-мисловен процес.

**3)** Доколку има присуство на болна емоционална траума, можат да помогнат некои **анти-депресивни лекови**.

**б.** Охрабрете ја индивидуата да остане на третман се додека симптомите не се повлечат или побарајте друг третман ако не се случуваат промени.

**2. Понудете емоционална поддршка**, вклучувајќи долготрпеливост, сочувствителност и охрабрување. Вклучете ја личноста во разговор и **слушајте внимателно**. Не ги игнорирајте **знаците кои укажуваат на самоубиство**.

**а.** Охрабрете го клиентот да се **довери на лице во кое има доверба**, доколку постои такво лице

**б.** **Бидете со други личности кои ќе дадат поддршка**. Тоа е секогаш подобро отколку да бидете сами.

**в.** **Ако клиентот е меланхоличен**, понудете инструкции за тенденцијата на тој темперамент да доведе до депресија и како можат да се справат со него. (Научете да го контролирате со нивна волја.)

**3. Охрабрете го клиентот да спие и да јаде повнимателно, за да го заштити здравјето.**

**а.** **Да се пие вода ¾ литри на ден** со цел хемијата на мозокот биде избалансирана

**4. Охрабрете го да партиципира во активности** кои некогаш му давале задоволство, хобија, спорт, религиозни или културни активности, но **не настојувајте** да превземе премногу работи пребрзо. Депресивната личност **има потреба од различност и друштво, но премногу нешта може да го зголемат чувството на неуспех**. Да се пронајде начин за **опуштање**.

**5. НЕ ГО ОБВИНУВАЈТЕ ДЕПРЕСИВНОТО ЛИЦЕ ЗА ЛАЖИРАЊЕ НА БОЛЕСТА ИЛИ ЗА МРЗЕЛИВОСТ, НИТИ ПАК ОЧЕКУВАЈТЕ ОД НЕГО ДА СКОКНЕ НАДВОР ОД ДЕПРЕСИЈАТА.** ПОВЕЌЕТО ДЕПРЕСИВНИ ЛИЦА ИЗЛЕГУВААТ ОД ДЕПРЕСИЈА.

**6. Не поставувајте тешки цели** и не преземајте премногу голема одговорност. Поделете ги големите задачи на помали, поставете приоритети и направете што можете, најдобро што можете.

**а.** Шема на дневната рутина на клиентот може да биде од помош за да се следат успесите на задачите. (облечете се, измијте го лицето, измијте ги забите, јадете појадок, итн. . .)

**б.** Направете листа од дневни или месечни работи кои треба да ги завршите, за да му се помогне на клиентот со цел да ги одржи и одреди приоритетите

**7. Не очекувајте премногу од себе си**. Ова единствено ќе го зголеми чувството на неуспех. Направете што можете и мислете на тоа како на прогрес.

**8. Не правете големи животни одлуки**. Без да се советувате со други кои ве знаат добро и кои имаат пообјективен поглед на вашата ситуација. Во секој случај, најдобар совет е да ги одложите важните дискусии додека вашата депресија не се повлече.

**9.** Запомнете, **не го одолговлекувајте негативното размислување: чувство на измореност, безначајност, безпомошност и безнадежност**. Ваквите негативни мисли и чувства прават некои луѓе да се чувствуваат како да креваат раце. Важно е **да се потсети клиентот дека овие негативни погледи се дел од депресијата и обично не ја претставуваат реалноста точно: тие ќе поминат**. Негативното мислење исчезнува кога третманот ќе покаже ефекти.

**10. Редовното советување секоја недела** или два пати неделно за време од 6 недели до три месеци ќе биде доволно, вклучувајќи го и следното:

**а.** Дозволете му на клиентот да **зборува искрено** за неговите чувства;

**б.** Помогнете му полека да **стекне нови перспективи** за неговите болни искуства и гневните жалби;

**в.** Помогнете му на клиентот да **процесира мисли за простувањето** на навредувачите;

**г.** Помогнете му на клиентот да ја **сфати надежта и компетенцијата** преку наоѓање нови реални можности во животот потпирајќи се на Божјата помош;

**д.** Помогнете му да пронајде начини **да се справи со болестите или со физичките ограничувања**;

**ѓ.** Предизвикајте го клиентот да се **откаже од самосожалувањето** преку преземање на обврска да се променат себе си;

**е.** Предизвикајте го клиентот **да се соочи со стравот и болката од отфрлањето**, преку учење како **да се вреднувате и прифатите себе си**, како што и Бог не прифати;

**ж.** Помогнете му **да се соочи со стравот или гневот** на животните промени преку наоѓање позитивни значења на промените;

**з.** Помогнете му на клиентот **да расте во верата и зрелоста**, учејќи да му верува на Господ. (видете подолу под бр. 10)

**Ѕ.** КОГА СЕ СООЧУВАТЕ СО **ТЕШКО ДЕПРЕСИВНИ ЛУЃЕ**, важно е да запомнете;

**1.** Луѓето кои страдаат од тешка депресија имаат придобиено **негативен поглед на животот**. Нереалните очекувања треба да се променат.

**2.** Често, депресивното лице има **потреба да научи како да го процесира гневот**.

**3.** Тешко- депресивната личност **може да има потреба да биде ослободен од одговорностите на одрдено време**.

**4.** Тешката депресија може да доведе до **САМОУБИСТВЕНИ МИСЛИ или НАМЕРИ**. Советувачот треба да го дискутира ова со клиентот.

(видете 4, Проблемот на самоубистбо)

**а.** Оваа закана во акутни (неодамнешни) случаи **најверојатно вклучува значајна загуба** кај депресивното лице.

**б.** Ако на лицето му се заканува самоубиство, **потребно е да навлезете во ризик**; на благ начин прашајте дали има клиентот планови за самоубиство или не. (видете подолу во Проценка на самоубиството, 4. Проблемот на самоубиство)

**И. ДЕПРЕСИЈА ВО ЖИВОТОТ НА ХРИСТИЈАНСКИОТ РАБОТНИК**

Има повеќе во тоа да се биде христијанин од само да се проповеда, моли и да се разбира Словото. ЛИЧНИОТ ЖИВОТ и ДОБРОТО на христијанскиот работник е важно за Бога за служењето, вештините и знаењето кое го поседува. Физичкото, менталното и емоционалното здравје на христијанинот понекогаш е запоставено. (2 Кор. 6:1-10)

**Службата е уникатен тип на работа, со неколку јасни дефинирани граници**. Ако не бидете внимателни, фокусот на христијанинот може да се стесни и да одзема многу време; и може да доведе до одрекување на личните животни потреби и сите други интереси. Ова може да резултира со прегорување, и понекогаш депресија.

Депресијата може да го доведе христијанинот далеку од духовните работи, бидејќи летаргијата, губитокот на интерес и лошото расположение, кои не се погодни на одржување на интересот во духовниот живот.

**Христијанските лидери и служители мора да бидат на штрек и да забележат кога соработниците се преоптоварени, под стрес или во депресија. КОга е потребно треба да бидеме спремни да помогнеме- понесете го товерот еден на друг и така исполнувајте го Законот Христов. (Гал. 6:2),** следејќи третмани опишани погоре.

**1. Физичка вознемиреност** игра важна улога со биохемискиот процеси на телото; депресијата е симптом и природниот исход на тоа е вознемиреност.

Интензитетот на нашата работа и брзиот живот имаат влијание врз нашето тело, кое не е создадено за таков ритам

Каде што има стрес, незадоволство, дисфункционалност на работа, меѓучовечки конфликти, материјална несреќа или чувства на беспомошност, фрекфенцијата и интензитетот на депресијата ќе биде поголем. Без разлика на почетоците и причините на депресијата.

**Депресијата е назначена да не предупреди дека нешто не е во ред и потребно е внимание.**

**2.** **Семејниот живот на Христијанскиот работник** и неговата служба се блиско поврзани. Ова може да биде извор на тензија, конфликт и депресија.

Многу од семејствата на христијанските работници страдаат од финансиски проблеми.

Семејството е константно на тапет.

Жената, исто така, подлежи на очекувања; од кои не се сите рационални.

Нема доволно време за христијанскиот работник да го помине со семејството, што може да биде контра продуктивно за семејството и нивниот развој и заедништво.

**Ј. ОХРАБРЕТЕ СЕ ВО ГОСПОД со Словото:**

**1 Сам 30:6** Давид беше многу збунет, бидејќи народот сакаше да го убие со камења; зашто сиот народ страдаше во душата, секој за синовите свои и за ќерките свои.

**Пс. 42:11** Зошто тагуваш, душо моја, и зошто си вознемирена? Надевај се на Бога, бидејќи Него јас пак ќе Го прославувам, мојот Помошник, мојот Бог.

**Пс. 9:9** Господ им е тврдина на угнетените, крепост во време на неволја.

**Пс. 22:24** зашто Тој не ја презре маката на страдалникот, не го сокри лицето Свое од мене, а ме послуша кога Те повикав.

**Пс. 27:13-14** Но јас верувам дека ќе ја видам Господовата добрина во земјата на живите. 14 Надевај се во Господ, биди бодар; нека е цврсто срцето твое; надевај се во Господ!

**Пс. 55:22** Пренеси ја на Господ маката своја, и Тој ќе те поткрепи. Тој нема да дозволи праведниот човек да пострада.

**Иса. 40:29** Тој му дава сила на уморениот и му дарува јачина на изнемоштениот.

**Ис. Нвн. 1:9** Еве, ова ти заповедам Јас: биди цврст и храбар, не плаши се и не се ужасувај, зашто Господ, твојот Бог, е заедно со тебе, каде и да одиш.

**Изр. 23:17-18** Срцето твое нека не им завидува на грешниците, туку биди во сите дни свои во стравот Господов; 18 зашто има иднина, а твојата надеж не е загубена.

**Мт. 11:28** Дојдете кај Мене сите што сте онемоштени и обременети, а Јас ќе ви дадам починка.

**Кол. 2:6-7** И така, како што Го примивте Христос Исус, Господ, така и да живеете во Него, 7 цврсто вкоренети и надѕидани во Него и зацврстени во верата, како што и бевте поучени, изобилувајќи со благодарноста.

**Ефш. 3:17-19 ...**та преку вашата вера Христос да живее во вашите срца; да бидете вкоренети и втемелени во љубовта за 18 да можете да сфатите со сите светии колкава е ширината, должината, височината и длабочината, 19 и да ја познаете Христовата љубов, која го надминува знаењето, за да бидете исполнувани во целата Божја полнота.

**IV. ПРОБЛЕМОТ НА САМОУБИСТВО**

**А. ВОВЕД**

Самото име-самоубиство ги прави луѓето да се чувствуваат незгодно. Тоа не е убава тема за разговор и би ја избегнале. **Самоубиството е негирање на најосновната потреба на човекот да се одржи**. Контрадикторно е на денешното вреднување на човековиот живот во демократска и социјална етика. Удира право во срцето на нашите морални и етички принципи.

Луѓето генерално чувствуваат одреден страв, непријателство и одбивност кога се помислува на самоубиство. Оние кои ќе го извршат се сметани за пореметени или ненормални. Условени сме да го гледаме самоубиството како нешто шокантно, неприфатливо од секоја друга причина за смрт.

За жал, оние кои ги советуваат луѓето кои имаат самоубиствени намери, најчесто ги игнорираат самоубиствените закани и однесувања, бидејќи чувствуваат дека лицето сака да привлече внимание и да ја изманипулира ситуацијата. **Повеќето самоубиствени личности ја соопштуваат пораката дека нивно решение е бегство од проблематичната ситуација.**

Исто така се мисли дека лицето е премногу мрзеливо да си го реши својот проблем.

**Помагачот мора да знае дека манипулацијата може да биде најмалиот излез во серија од обиди да се најде излез од ситуацијата**. Станува неопходно за помагачот да погледа над можноста за манипулација и да се обиде да добие **разбирање за борбата на самоубиственото лице да ги контролира неговите околности**.

**Б. ШТО Е САМОУБИСТВО?**

Тоа е **намера да се стави крај на сопствениот живот**.

Проблемот на самоубиство е изразен како:

**1.** сериозни самоубиствени **мисли или закани**

**2.** самоубиствени **гестови** (акции кои даваат показатели или докази)

**3.** **обиди** да се изврши самоубиство

**В. ЗОШТО ЛУЃЕТО СЕ УБИВААТ САМИТЕ СЕБЕ?**

За да се разбере самоубиството, мора најнапред да ги разбереме страдањата и **психолошките болки**. **Многумина од оние кои извршиле самоубиство се водени кон тоа, чувствуваат дека самоубиството е единствената опција за да се прекрати болката**.

**Болните негативни емоции** се **ОСНОВНИТЕ ЗАЧИНИ НА САМОУБИСТВОТО**.

**САМОУБИСТВОТО Е ИЗЛЕЗ** од **ЕМОЦИОНАЛНАТА БОЛКА** како на пр: преголем **срам, вина, страв, вознемиреност, осаменост, отфрленост, загуба**, емоционалната или физичката болка од **стареењето и ужасна смрт, а понекогаш од гневот и желбата за одмазда.**

**ПРИМАРНИОТ ИЗВОР НА ОГРОМНА ЕМОЦИОНАЛНА БОЛКА ПРЕТСТАВУВА ФРУСТРИРАЧКАТА ПСИХИЧКА ПОТРЕБИ.**

Потребата да се **успее во животот, достигнувањата, да е избегне злото, да се биде сакан и ценет; да се разбере што се случува**, меѓудругото.

Кога индивидуата извршува самоубиство, **лицето се обидува да ја потисне емоционалната болка која доаѓа од неговите неисполнети “важни” потреби**.

**1.** Повеќето тенденции кон самоубиство се класифицираат во една од **петте категории на психолошки болки**. Тие одразуваат различни видови на психолошка болка.

**а**. **Чувство на несаканост**, неприфатеност или неприпадност

**б.** **Чувство на немоќ** во исполнувањето на потребите за достигнување, ред, и разбирање.

**в.** **Омраза кон себе си** – резултира од фрустрирачките потреби за припаѓање.

**г.** **Неподнослива тага и загуба** – поврзано со клучните односи во животот

**д.** **Преголем гнев, бес и непријателство**. (желба за одмазда)

**Г. ЛИЧНОСТИ ОД БИБЛИЈАТА КОИ СЕ БОРЕЛЕ СО САМОУБИСТВО**

Има неколку личности во Словото кои извршиле самоубиство или посакале смрт.

**1. Царот Саул** паднал врз својот меч, бидејќи бил поразен во битка и сметал дека неговите непријатели би го злоставувале. (1 Сам. 31:4)

**2. Јуда, Христовиот предавник**, се покајал кога Исус го осудиле на смрт и се обесил. (Мт. 27:5)

**3. Илија** посакал да умре во **1 Цар. 19:4**, кога бил премногу заплашен и сам.

**4. Јов** (Глава 3) бил посветен на својата желба да умре.

**а.** Јов сакав мир, тишина сl3

**б.** сакал да биде слободен од барањата на животот18-19

**в.** страдал и бил огорчен с20

**г.** не гледал излез од дилемата23

**д.** бил исполнет со страв, одвратност и немир 25-26

Јов претставува **3 најчести причини зошто смртта е подобра од животот**:

* Се **почувствувал изморено од потребите на животот**: “Не можам да продолжам ни еден чекор”.
* Пострадал од **огромна, неутешителна болка**: “Не можам да поднесам повеќе”.
* Се **почувствувал затворено, немајќи каде да се осврне**: “Не гледам излез никаде”.

**5. Јеремија** бил еден од другите библиски личности кои посакале смрт. Тој посакал да умре, **бидејќи бил постојано во тажење**:

**Ерм. 20:18** 3ошто излегов од утробата, за да гледам маки и таги и дните свои да ги минам во срам?

* **СРАМОТ во Словото често е во конфликт со НАДЕЖТА**. **Осрамотената личност нема надеж дека ќе се избават од потсмевите и презирањата**.
* Последователно, Библиските личности се повикуваат на Бог да ги заштити од нивниот срам и да ја зголеми нивната **НАДЕЖ**:

**Пс. 119:116** Поддржи ме според Твоето слово, и јас ќе живеам; не посрамувај ме во надежта моја;

**Изр. 13:12** Надежта, долго неостварена, го изнемоштува срцето, а исполнетата желба е како дрво на животот.

**(види и Рим. 8:24-25; Ефш. 1:18; Евр. 6:19; 1 Птр. 1:3, 13; Пс. 25:4-5; Иса. 40:31)**

**Д. ДЕСЕТ ВООБИЧАЕНИ ЕЛЕМЕНТИ НА САМОУБИСТВОТО**

**1.** Она што го **ПОТТИКНУВА** самоубиството се **неисполнетите психолошки потреби**. Ова причинува болка и го покренува самоубиствениот акт.

**2.** Вообичаените **СТИМУЛАНСИ** на самоубиството се **неподносливите психолошки болки**.

**3.** Вообичаените **ЕМООЦИИ** во самоубиството е **безнадежност/безпомошност**. Се чини како надежта да исчезнала.

4. Вообичаената **ПЕРЦЕПЦИЈА** во самоубиството е **притеснувањето: смалување на изборот на опции** кои обично се достапни до размислувањето на лицето кога умот не е во паника при размислувањето.

**5.** **ЦЕЛТА** на самоубиството е **барање на решение**. Тоа е излез од проблемот.

**6.** **СТРЕМЕЖОТ** на самоубиството е да се стави крај на свеста, да се **избега од неподносливите емоции и неприфатливите агонии**. Моментот на можното запирање на свеста

**7. МЕНТАЛНАТА СОСТОЈБА** во вакви ситуации е амбивалентна. Самоубијците **сакаат да умрат и симултано посакуваат да бидат спасени**.

**8.** Вообичаениот **ИНТЕРПЕРСОНАЛЕН ЧИН** во самоубиството е **комуникација на намерите**. Многумина од оние кои имаат намера да се самоубијат, даваат **показатели за намерата, сигнали на вознемиреност, знаци на безнадежност или молат за интервенција**.

**9.** Вообичаените **ШЕМИ** кај самоубиството е **континуираното присуство на однесувања. Изразот на емоциите и користењето на одбранбени механизми се конзистентни со оние во негативните епизоди во животот во минатото**.

**10.** Вообичаената **АКТИВНОСТ** кај самоубиството е **излез**, да се **“избега од се”.** Дестинацијата не е да се оди некаде. Самоубиството е единствената **слобода од менталниот терор**. Неподносливата болка се трансформира во мир; страдањето е свршено.

**МИРОТ** **е она што личноста го бара и кон кое се движи**. За самоубиецот да се биде несвесен значи да се биде во состојба на мир и тишина, ништовност и заборав кој е целосен и тотален. **Проблемите не само што се решени; туку НЕ постојат проблеми; дури и што е подобро**. Не постои свесност за можноста од проблеми – или од било што друго; безумствен мир. Најпосле, ова е тоа што самоубиецот мисли и на што се надева.

**Ѓ. КОЈ ИЗВРШУВА САМОУБИСТВО?**

**Секакви луѓе.** Од сите извршени самоубиства во САД, **повеќе се самоубиваат мажите од жените**. Мажите повообичаено користат брзи насилни методи на самоубиство, како пиштол, бесење итн. Највисоките стапки на самоубиство се кај луѓе на возраст **од 25 до 34 и над 65 години**. Секој на секоја возраст може да се самоубие.

**Е. НЕКОИ ОПШТЕСТВЕНИ ГРУПИ ИМААТ ПОСЕБНИ ПРОБЛЕМИ КОИ МОЖАТ ДА ПРЕДИЗВИКААТ САМОУБИСТВЕНИ ЧУВСТВА**.

**Младината, студентите и младите војници, постари личности и сериозно болните**. Многумина страдаат од апатија или гнев кон светот или животот што не можат да го подобрат. Тие добиваат мала доза на водство од заедницата или од семејството.

**Ж. ПОГРЕШНИ СФАЌАЊА ЗА САМОУБИСТВОТО. Некои од вообичаените МИТОВИ во врска со самоубиството:**

**1.** Спомнувањето на самоубиството може на некому да му даде идеја. **ФАКТ**: самоубијците веќе имаат идеја. Нека не ви биде страв да разговарате за самоубиствата. Да се зборува за тоа може да помогне лицето да не го изврши самоубиството.

**2.** Откако луѓето ќе станат самоубиствени, нив не може веќе да им се помогне. **ФАКТ**: Кризниот период трае само одредено време. Лицето може да добие помош и да се подобри, но самоубиствените кризи можат да се повторат.

**3.** Сите со самоубиствени мисли се ментално болни. **ФАКТ**: Иако самоубиствената личност е екстремно несреќна и лута, тој или таа не значи дека е ментално болна.

**4.** Не е самоубиство ако не постои самоубиствено последно писмо. **ФАКТ**: Само еден во четири од оние кои извршиле самоубиство оставаат писмо.

**5.** Личноста не е спасена или нема да оди во рајот ако изврши самоубиство. ФАКТ: Исус умре за СИТЕ гревови во нашиот живот, вклучително и убиството. Ги познава оние кои го прифатиле по вера и ниеден човек или дух може да го избрише тоа спасение.

**Јвн. 6:37-40** Сè што Ми дава Таткото ќе дојде кај Мене, а оној кој доаѓа кај Мене нема да го истерам. 38 Зашто не слегов од Небото за да ја извршувам Мојата волја, туку волјата на Оној Кој Ме прати. 39 А ова е волјата на Оној Кој Ме прати: да не загубам ниту еден од сите што Ми ги даде, туку да ги воскреснам во последниот ден. 40 Зашто волјата на Мојот Татко е секој што ќе Го види Синот и поверува во Него - да има вечен живот, и Јас ќе го воскреснам во последниот ден.”

**Рим. 8:38-39** Зашто уверен сум дека ни смртта, ни животот, ни ангелите, ни властите, ни сегашноста, ни иднината, ни силите, 39 ни височината, ни длабочината, ниту кое-годе друго создание, не ќе може да нè одвои од Божјата љубов, која е во Христос Исус, нашиот Господ.

Можеби не е мудро да ја презентирате оваа идеја на некој кој мисли да се самоубие. За многу од нив, загриженоста дека ќе се загуби спасението е една од главните причини поради кои му одолеваат на желбата за брз излез. Но, претставува конфронтирачка вистина за оние кои изгубиле ближен во самоубиство.

**З. КАКО САМОУБИСТВОТО ВЛИЈАЕ ВРЗ СЕМЕЈСТВОТО НА САМОУБИЕЦОТ?**

**1.** Како додаток на нормалната тага и тешкотија од загубата на ближниот, семејството може да искуси **вина што не му дале доволно поддршка и љубов на лицето или биле отфрлени од оној кој ги напуштил**.

**2.** Многумина се борат со **долгорочен гнев спрема лицето кое се самоубило** (“Како можел да го стори тоа?”), **или меѓусебно** (Зошто не направи нешто ти за да го спречиш тоа?)

**3.** Семејството може **да се соочи со општествен презир** предизвикан од културните табуа.

**4.** **Депресијата е истотака честа кај блиските.**

**5. Други членови на семејството кои имаат тешкотии стануваат склони кон самоубиство.**

**Ѕ. ЗОШТО ТРЕБА ДА ЗНАМ ЗА САМОУБИСТВОТО?**

**1.** Бидејќи секој може да се најде во позиција да спречи некоја личност која размислува за самоубиство.

**2.** Многу од самоубиствата и обидите за самоубиства се реакција на интензивни емоции: осаменост, безкорисност, безпомошност и депресија.

**3.** Луќето кои се обидуваат или се под закана од самоубиство вообичаено се трудат да ги изразат овие чувства – да комуницираат и да побараат помош

**4.** Кога луѓето кои ги имаат овие емоции ќе добијат помош, многу од самоубиствените обиди можат да бидат спречени.

**И. НЕКОИ СТРЕСНИ СИТУАЦИИ КОИ МОЖАТ ДА ПОТТИКНАТ ЧУВСТВА НА САМОУБИСТВО:**

**1. Депресија и безнадежност.** Ова е главна причина за тоа. Депресијата може да биде предизвикана од некоја лична загуба, да биде наследена или како телесна хемија. Животот станува неподнослив; лицето може да изгуби интерес за секакви активности и да се повлече.

**2. Дрога/алкохол.** Злоупотребата на дрога и алкохол може да го ослаби човекот и неговата самодоверба и да доведе до обид на самоубиство и деструктивно однесување.

**Ј. ТРИ ЗНАЦИ НА СЕРИОЗНА МОЖНОСТ ЗА САМОУБИСТВО:**

**1. ПРИКРИЕН ГНЕВ** – потиснатиот гнев често е наменет за некој друг, но сега е насочен внатрешно, скриен, но се размислува за него.

**2. ЗНАЧАЈНА ЗАГУБА** – загуба која е значајна за лицето.

**3. ЧУВСТВО НА БЕЗНАДЕЖНОСТ** – работите нема да одат на подобро, никој не може да помогне. Не постои надеж; депресија.

**К. КАКО МОЖЕТЕ ДА ПРЕПОЗНАЕТЕ ДЕКА НЕКОЈ РАЗМИСЛУВА ДА СЕ САМОУБИЕ?**

**МОГУМИНА ОД ОНИЕ КОИ ИЗВРШИЛЕ САМОУБИСТВО ДАЛЕ НЕКАКОВ ЗНАК ЗА НИВНАТА НАМЕРА. БИДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ НА ОВИЕ ОПАСНИ СИГНАЛИ.**

**1. МИНАТИ ОБИДИ** – може да значи дека постои висок ризик лицето да се обиде повторно.

**2. ЗАКАНИ ИЛИ ГЕСТОВИ** – по нив следи самоубиство. Сфатете ги овие сигнали сериозно.

**3.** Периодот на **ЕКСТРЕМНА ДЕПРЕСИЈА**, понекогаш доведува до ненадејна промена на расположението.

**4. ПРОМЕНА НА ЛИЧНОСТА И ОДНЕСУВАЊЕТО** - како неспиење или прекумерно спиење, намалување на килограми или здебелување, губење на интерес, тенденција на повлекување.

**5. ПОДГОТОВКА ЗА СМРТ** – волност, средување на сите работи во животот, посети при кои се збогува, ги дава своите лични предмети, прибавува средства за извршување на самоубиството (пиштол, јаже, нож, апчиња).

**6. НЕНАДЕЈНО ЗАЖИВУВАЊЕ НА ДУХОТ** – може да значи дека лицето е опуштено, бидејќи проблемите наскоро ќе се решат. Не претпоставувајте дека ситуацијата сама од себе ќе се исцели.

**Л. ТРИ НАЧИНИ ДА МУ СЕ ПОМОГНЕ НА ЛИЦЕ КОЕ ИЗГЛЕДА ДЕКА РАЗМИСЛУВА ЗА САМОУБИСТВО:**

**1. ДАЈТЕ МУ АКТИВНА ЕМОЦИОНАЛНА ПОДРШКА**. Покажете му дека сериозно ги сфаќате неговите емоции и сакате да му помогнете. Слушајте го лицето.

**2. ПРАШУВАЧТЕ ЗАГРИЖЕНИ ПРАШАЊА**. Објаснете дека со помош и подршка, тие можат да бидат излекувани и повторно да уживаат во убавите времиња.

**3. ОСТАНЕТЕ БЛИСКУ ДОДЕКА ПОМОШТА Е ПРИ РАКА ИЛИ ДОДЕКА РИЗИКОТ НЕ ПОМИНЕ**.

**Љ. НЕШТО ШТО “НЕ ТРЕБА”:**

**1.** Не се обидувајте да го шокирате или да го предизвикате велејќи: Ајде, направи го тоа!

**2.** Не ги анализирајте мотивите на лицето велејќи: така се чувствуваш, бидејќи. . . .

**3.** Не се расправајте и не се обидувајте да му објасните велејќи: Не можеш да се убиеш, бидејќи. . .

**М. СПРАВУВАЊЕ СО ССАМОУБИСТВЕНИ ТЕЛЕФОНСКИ ПОВИЦИ, (или разговори)**

**1. Воспоставете ОДНОС со лицето.**

**а.** Брзо **охрабрете го лицето** да ви се јави и да ви се довери.

**б.** Прифатете го, **не судете, бидете благи, пријатни и подржете го**.

**в.** Иако може да се чувствувате нервозно, **изразете доверба и загриженост**.

**г.** Дајте му на лицето до знаење дека **сакате да му помогнете**, дека се грижите за него како личност.

**2. Соерете ИНФОРМАЦИИ**:

**а.** Дознајте **точно каде се наоѓа лицето** (за да можете да пратите помош веднаш, ако е неопходно)

**б.** Приберете **што е можно повеќе информации** (Видете подолу во прашалникот – Р. 12 Критични прашања)

**в.** Дознајте го бројот и името на некој пријател или член на неговото семејство, што јавувачот ќе ви дозволи да го исконтактирате за помош.

**3. Најдете ПОМОШ**: (видете подолу во Q. Referral Procedures,)

**а.** Секогаш **контактирајте ја полицијата или одговорен авторитет** во ситуацијата каде што опасноста од самоубиство е висока и лицето не е во контролирана ситуација (при друштво или пријатели/ближни)

**б.** **Ако е некој друг со вас**, нека се јават тие во полиција или на некој друг кој би можел да помогне.

**в.** **Ако сте сами**: доколку е потребно да се јавите на друго место за да се најде помош и да се испрати кај лицето, можеби ќе треба да го прекинете разговорот со него.

**г.** Ако е така, **потрудете се да разбере зошто мора да го прекинете телефонскиот разговор. Речете му дека ќе му се јавите за кратко, откако ќе ја добиете потребната помош**.

**д.** **Побарајте од лицето да се согласи да остане безбеден додека не му се јавите пак**.

**ѓ.** Тогаш можете да и се **јавите на полицијата**, пасторот или да добиете помош од некој кој живее во близина на потресеното лице.

**е.** Кога ќе му се јавите повторно, **дајте му на знаење дека сте нашле помош за него**.

**ж.** Јавете и се на неговата семејство или на близок пријател со цел да ги информирате или за да ппбарате помош.

**4. Дадете НАСОКИ:**

**а.** **Кажете му на лицето што да очекува** од помошта која ќе стигне; кажете му што треба да прави сега(да чека, да разговара со вас, да напише нешто, да зборува со некој кој е со него присутен. . .)

**б.** Кажете му што вие ќе сторите во наредните мигови, во наредните денови, за да му помогнете.

**Н. УПАТНИ ПРОЦЕДУРИ**

**1. Подготовка** – пред да настане потребата, идентификувајте и направете листа за помош

**2. изворите** на помош кои се достапни во заедницата. **Исполнете**:

**а.** Останете со лицето или најдете некој друг да остане со него додека вие не го одведете лицето кај болничарите

**б.** Придружете ја личноста или некој дриг нека ја придружува кај професионален помагач

**в.** Известете ја полицијата како што треба

**г.** Контактирајте со семејството на лицето или со негов близок пријател

**д.** Охрабрете го и договорете се за последователни советувања

**3. Што не треба да правите**:

**а.** Не мислете дека лицето не е тип кој ќе се самоубие.

**б.** Не кријте некоја смртна тајна. Кажете му на некој во што се сомневате.

**Њ. ДВАНАЕСЕТ КРИТИЧНИ ПРАШАЊА КОИ ПОМАГААТ ВО РИЗИКОТ:**

**Проценката во потенцијалот на самоубиството е** потребно бидејќи лицето кое помага треба **брзо да го идентификува можноста за обид на самоубиство.** Советувачот би требало да го гледа процесот **као интервју со некој кој сака да оди на патување.** Целта на прашањата **е да се открие како лицето ја толкува ситуацијата, кои опции мисли дека му се на дофат и како намерава да се справи со неговите емоции. Ако покаже дека мисли да се самоубие, откривајќи како неговите мисли и планови се детално разработани, ќе открие колку сериозен е ризикот кој го става на себе.**

**Целите за советувачот** се:

* **Да ја утврди сериозноста на опасноста** дека лицето ќе се обиде да се самоубие.
* **Да утврди колку време е потребно за да се спречи смртта** или сериозна повреда.
* **Да најде начин како да го прекине самоубиствениот мисловен процес** на лицето и да ја одложи одлуката на самоубиство. (се додека не најде деруги начини за да се реши проблемот.

Советувачот треба на **смирен начин и со цврст став да пристапи и да ги постави следните прашања**:

**1. Прашање 1: дали си размислувал да се самоубиеш?**

Најдобар начин за да се дознае дали лицето оди кон самоуништување е да се праша отворено. **Секогаш користете строги зборови за смртта со самоубиствено лице, а не еуфоризми. Кажете – “самоубиец”**, наместо да си наштедиш. Кажете - смрт, а не заминување. Советувачот треба да ги рефлектира тврдите факти на за кои клиентот размислува, со надеж да го отрезни со грдата вистина за она што го заговара.

**2. Прашање 2: Што се случило за животот да не биде вдерен да се живее?**

Со ова прашање советувачот **почнува да испитува за настаните кои наметнала преголем стрес** во животот на клиентот, и создале чувстово на депресија, безнадежност и безпомошност. Советувачот ги испитува загубите во животот на клиентот и ги **идентификува изворите на стресот**.

**3. Прашање 3: Како ќе се самоубиеш?**

Советувачот го **слуша ПОДРОБНИОТ ПЛАН на самоубиство и МОЖНОСТА ДА СЕ УПОТРЕБАТ СМРТОНОСНИ СРЕДСТВА**. Ако лицето има специфичен план и ги има потребните средства за да го спроведе планот, советувачот треба д аго прекине советувачкиот процес и да **го однесе лицето кај професионалец веднаш** (во полиција, во болница, под константен надзор). Ако планот е површен или нема план, ризикот е помал и советувачот треба да продолжи да поставува прашања.

**4. Прашање 4: Колку многу сакаш да умреш?**

Побарајте од клиентот да ја претстави својата желба да умре на скала од 3 точки.

1 2 3

Мала желба Голема желба Огромна желба

**5. Прашање 5: Колку многу сакаш да живееш?**

Ова прашање го тера самоубиецот да размисли за можностите за живот.

1 2 3

Мала желба Голема желба Огромна желба

**6. Прашање 6: Колку често имаш мисли за умирање?**

Советувачот треба да знае дали лицето **ретко** размислува се самоубие (низок ризик) **или константно** размислува за тоа (висок ризик).

**7. Прашање 7: Кога размислуваш на самоубиство, колку долго мислите ти се задржуваат?**

Советувачот треба да знае **дали мислите му се под контрола**. Доказ за мала контрола **над импулсите** за самоубиство укажуваат на висок ризик. Понатамошното прашување може да открие **дали лицето може да ги исклучи таквите мисли, да се префрли на помалку заканувачки мисли или да ги замени со мисли за живот**.

**8. Прашање 8. Дали претходно некогаш сте пробале да се самоубиете?**

Претходен обид би можело да биде прога за пострашен начин на самоубиство. Еднаш откако ќе се преброди стравост, последователните обиди ќе станат полесни за лицето. **Историја на самоубиствено размислување, гестови или обиди претсавуваат висок ризик**.

**9. Прашање 9: Дали тешко сте се опивале во последно време или сте земале дроги?**

Причината зошто луѓето го злоупотребуваат алкохолот и дрогите (за да избегаат од стресот или болката) е слична на онаа за лицето да размислува за да изврши самоубиство. **Злоупотребата на алкохол и дрога претставуваат големо предупредување дека се мисли на самоубиство**. Алкохолот и дрогата ја намалува способноста на клиентот да размислува рационално за своите проблеми и да ги реши; и ја зголемува импулсивноста на клиентот за да стави крај на се. Советувачот треба да процени ризикот за самоубиство колку што може повисоко, ако одговорот на ова прашање е да.

**10. Прашање 10: Дали некој од вашето семејство сторил или се обидел да се самоубие?**

Ако некоја значајна личност од семејството на клиентот се самоубил како решение на некој проблем, тогаш лицето може да верува дека тоа е валидна опција и за него. **Ако одговорот е да, тогаш ризикот е поголем**.

**11. Прашање 11: Постои ли нешто или некој кој би те спречил да се самоубиеш?**

**Ако одговорот е “не”, тоа значи дека навистина е огромен ризикот** за самоубиство и е потребна брза интерванција. (видете во Н. Упатните процедури погоре)

**12. Прашање 12: На скала од 1 до 10, која е веројатноста да се самоубиеш?**

Одговорот на ова прашање ќе даде јасен сигнал за колку е висок или низок ризикот.

**СЕГА, НЕОПХОДНО Е ДА СЕ ОДРЕДИ КАКО ДА СЕ ПРОДОЛЖИ СО ОВОЈ КЛИЕНТ.**

**АКО РИЗИКОТ Е ГОЛЕМ, ПРЕЗЕМИ ЧЕКОРИ ДА ГО УПАТИШ КОН ИТНА МЕДИЦИНСКА ПОМОШ, ИЛИ НЕКОЈА ДРУГА ЕФИКАСНА ПОСТОЈАНА ГРИЖА.** (За советникот е важно да остане со клиентот, лично или по телефон, се додека не е во присуство на предложената “надгледна” грижа.)

**АКО РИЗИКОТ Е МАЛ, ИНСИСТИРАЈ ИЛИ НА НАДГЛЕДНИШТВО , ИЛИ НА “НЕСАМОУБИСТВЕН ДОГОВОР”.** (види подолу Не-самоубиствен договор)

**ВО ОБАТА СЛУЧАЈА, КЛИЕНТОТ САМОУБИЦА МОРА ШТО ПОСКОРО ДА ЗАПОЧНЕ СО КУРС НА СОВЕТУВАЊЕ ЗА ДА МУ СЕ ПОМОГНЕ ДА ГИ РЕШИ ПРОБЛЕМИТЕ КОИ ГО ДОВЕЛЕ ТО ТАА СОСТОЈБА.** (Ако проблемите не се решат, најверојатно клиентот ќе се врати на самоубиствени мисли и намери.)

**О. “НЕ-САМОУБИСТВЕН” ДОГОВОР**

**1. Барај од клиентот самоубица да вети со следната изјава:**

**2.** “Јас \_\_\_\_\_\_\_\_, ветувам дека нема да се убијам и воколку чувствувам дека не ќе можам да го одржам моето ветување, ќе се јавам кај \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Оваа обврска треба да остане трајно ефективна.” **Запиши го тоа и стави датум.**

**3.** Ако клиентот е физички присутен треба да се потпише лично.

**4.** Една копија останува кај клиентот, а другата кај тебе.

**5.** Потсети го клиентот на неговото ветување, и **барај тој вербално да го потврди** секој пат кога ќе се сретнете, се додека трае терапијата.

**V. ВОЗНЕМИРЕНОСТ (АНКСИОЗНОСТ)**

**А. ВОВЕД**

Во советувањето се фокусираме на **идентификација и третирање на ЗАГРИЖЕНОСТА, СОМНЕЖОТ и СТРАВОВИТЕ**. Навистина е точно од библиска гледна точка дека вознемиреноста го потиштува човекот.

**Изр. 12:25** Тагата во срцето го притиска човекот, а добриот збор го развеселува.

**Изр. 14:30** Кроткото срце е живот за телото, а зависта е гнилеж за коските.

**Морниците, потесувањата, неубавото чувство во стомакот, тензијата која ве облива во време на стрес, континуираната грижа, стравот или одвратноста** – како и да ја нарекуватe, тоа се вика вознемиреност. Дури и лицето кое е самоуверено и храбро има моменти на нелагодност.

Во одреден период овие емоции **можат да го преоптоварат телото** додека несоницата, негостигот на концентрација, болката и другите **физички проблеми не се појават**. Понекогаш вознемирената личност очекува да се случи некоја несреќа и заради тоа страда од дупла дилема на депресија и вознемиреност.

**Одржувањето на вознемирувачките пореметувања во популацијата е поголема од другите ментални болеси**, вклучително и депресијата и злоупотребата на супстанци.

Една студија покажала дека 40% од пациентите на кардиологија страдаат од панично пореметување. 35% од светската популација имале еден и повеќе панични напади во последната година. Проценето е дека меѓу 7 и 12 милиони индивидуи се агрофобични (страв им е да излезат од дома), од кои 75% се жени. Околу 80% од паничарите опишуваат дека се соочиле со значаен стрес пред да го имаат првиот паничен напад.

Меѓу 5% и 10% од светската популација имаат специфични стравови, значајни до таа мер да се вбројат во фобии и проценето е дека 80 милиони лекови против вознемиреноста се препишуваат на годишно ниво, од кои 10-15% американци земаат такви рецепти.

**Бог не те создал да бидеш вознемирен или стегнат**. Твоето тело може да страда од последиците на вознемиреноста доколку се пролонгирани, но поважно е дека страдаш во твојата духа и дух.

Сите ние понекогаш се загрижуваме за животот; всушност, **кога најголем број од нашите вознемирувања се сведени на основните работи, тогаш сите тие вклучуваат снабдување со основни потреби** – место за живеење, храна, облека, пријатели, што другите мислат за нас. Во сите овие грижи, прашањето за оние кои Му веруваат на Исус како нивен Спасител е она за довербата. Дали верувате дека вие ја имате контролата над вашиот живот или признавате дека Бог е Оној Кој ве насочува и обезбедува за вас? Вашиот одговор е повзан со се она што се однесува на вознемиреноста.

**Кој е степенот на вознемиреност во вашиот живот**? Дури и во средиштето на ураганот, доколку се сетите дека му припаѓате на Бог, не би требало проблемите, притисоците и стравовите да те контролираат.

Можете да му верувате на Бог со денешниот ден, со утрешниот, бидејќи вие имате ветено наследство на мир во Исус Христос.

**Б. ШТО Е ВОЗНЕМИРЕНОСТ?**

**1.** **“Ментален” проблем** или проблем на умот

**а.** “Меримна” – повлекувања на различни насоки; невнимание, вознемирувачка грижа **(Мат/13:2/Лк. 21:34/ 1 Птр. 5:7/Мт. 6:25, 28)** – нетрпелив, премногу загрижен. Со поделено мислење, растргнат.

**б.** “Меримнао” – да бидеш препречен во вниманието, поделби – **(Флп. 4:6, 7)**

**2.** Вознемиреноста може да побуди телесни реакции, чирови, колити. **Разлилчна форма на “страв” и “грижа”**.

**а. страв**: реакција на аларм за претходна невоља

**б. вознемиреност**: долгорочно чувство на страв од нешто што не проаѓа

**в. грижа**: не е емоција, туку мисловна шема на потенцијална невоља; по избор го очекува најлошото

**3. Симптом на неверие.**

**а.** ја занемарува Суеверноста на Бог

**б.** недостиг на доверба во Него (Мт. 6:30)

**4.** Во текот на животот може да стане **зависност и да доминира** (**Јак. 1:6-8**) – на две думи (со поделено мислење). Може да биде паралелно со:

**а.** Алкохол - Лк. 21:34-38

**б.** Материјализам - Мт. 13:22

**в.** Хедонизам - Лк. 8:14

**г.** Ориентиран кон желби - Марко 4:19

**5. Дефиниција**: Субјективно **чувство на тензија, очекување или страв, поттикнати од одредени комбинации на ментални, емоционални, физички и бихејвиористички знаци. Вознемиреноста е емоција која личноста ја искусува за време на реална или имагинарна увидена закана или опасност**.

**6. ПОРЕМЕТУВАЊА поврзани СО ВОЗНЕМИРЕНОСТА:**

**а. Проста фобија**: страв од одреден објект или ситуација (страв од пајаци, висина, смрт, јавен настап итн.)

**б. Социјална фобија**: страв од засраменост или да не биде центар на внимание во секоја друштвена ситуација.

**в. Агрофобија**: страв да не се случи паничен напад во јавно место; стравот го држи лицето во затворени простории, дома или на некое безбедно место.

**г. Генерализирано пореметување од вознемиреност**: грижа која продолжува повеќе од 6 месеци и вклучува физички симптоми.

**д. Опсесивно-компулсивно пореметување**: континуирана вознемиреност предизвикана од несакани, страшни мисли; за да се ослободи од неа, лицето развива нерационални рутини, како: често миење на рацете, броење, аранжирање на предмети на специфичен начин, стриктни распореди итн.

**ѓ. Пост-трауматски стрес**: континуирани плашливи мисли или соништа како последица на претходен страшен настан; смета во секојдневието.

**е. Паничен напад**: епизода на неочекувана, интензивна вознемиреност, која трае неколку секунди до неколку минути, која дава голем физички стрес и лицето се плаши дека умира; симптомите може да вклучуваат: гадење, стомачни болки, слабост на мускулите, вртење во главата, тахикардии или силни откуцаи на срцето, болка во градите, тешкотија при дишењето, морници, потење, преплавувачки страв од смрт. (видете во Ѕ. Панични напади)

**ж. Панично пореметување**: навика од неочекувани и страшни панични напади.

**В. ПРИЧИНА ЗА ВОЗНЕМИРЕНОСТ**: Се вознемируваме за работи кои не се во наша контрола.

**1.** Се соочувате со потреба за која сте неспособни да ја пресретнете.

**2.** Имате значајна желба која не може да се исполни.

**3.** Поставувате стандарди кои се превисоки за да се достигнат (совршенство)

**4.** Одбивање да се прифати одговорност.

**5.** Имате нерешен гнев или непријателство. (конфликти)

**6.** Ирационален страв

**7.** Опсесивни мисли

**8.** Некои физички состојби можат да причинат или да ја зголемат вознемиреноста (потебна е медицинска помош)

**Г. СИМПТОМИ НА ВОЗНЕМИРЕНОСТ**

**1.** Заборавање

**2.** Неспособност да се сконцентрирате

**3.** Иритираност

**4.** Неспособност за справување со мали нешта

**5.** Грижа

**6.** Колебање во одлучувањето - одолговлекување

**7.** Физички стрес: гадење, тензија на мускулите или трнење, главоболка

**8.** Сериозен стрес – поврзани болести

**Д. КАКО ДА “НЕ” СЕ СПРАВУВАМЕ СО ВОЗНЕМИРЕНОСТ**

**1.** Не смеете да барате изговори за тоа, или да го предефинирате како – не е грев.

**2.** Не можете да го замаскирате со дрога, алкохол или друга зависност (привремен излез.) (Справувањето само со симптомите може да резултира со замена на една зависност со друга).

**3.** Не можете да “избегате” од тоа. Промена на територијата обично не го исцелува.

**4.** Не можете да ја “игнорирате”. Така само ќе се влоши.

**5.** Не можете да се “потпрете” на друг за да го реши случајот.

**Ѓ. КАКО БОГ НИ ВЕЛИ ДА СЕ СПРАВИМЕ СО ВОЗНЕМИРЕНОСТА**. Иако сите луѓе чувствуваат страв кога животот презентира опасна сцена, Бог не советува дека не треба да се плашиме. Со други зборови, не дозволувајте чувството на страв да ве обземе, да ве контролира или да ве дефинира како битие. Чувството не сте вие, доколку ја практикуваме волјата дадена од Бог за да ја послушаме волјата на Неговиот Свет Дух за нас. Мора да одбереме да надвладееме над нашите емоции со цел да го направиме вистинското нешто.

**Тит 2:12-15 ...**која нè поучува да се откажеме од безбожноста и од световни похоти; да живееме разумно, праведно и побожно во сегашниов век, 13 очекувајќи ја блажената надеж и јавувањето на славата на нашиот велик Бог и Спасител, Исус Христос, 14 Кој се даде Себеси за нас, за да нè избави од секакво беззаконие и да си исчисти за Себе сопствен народ, ревносен за добри дела. 15 Зборувај го ова, и опоменувај, и укорувај со целосна власт. Никој да не те презира!

**1.** Во **Флп. 4:6-8**, Павле ги прекорува верниците да **“НЕ СЕ ВОЗНЕМИРУВААТ ЗА НИШТО”** и ни заповедува да се “**молиме со БЛАГОДАРНОСТ”.** Апостолот Павле бил интензивен човек кој своевремено искусувал страв и трепет. **(1 Кор. 2:3).** Сепак, ја прикажува позицијата на Исус што се однесува на **безполезната загриженост**. **(Мт. 6:25-34; 8:26)**

**2.** Петар се приклучува на повикот на Павле, заповедајќи ни да се **ПОНИЗИМЕ** **пред крепката рака Божја, префрлајќи ја секоја грижа врз Него, зошто Тој се грижи за нас. (1 Петар5:7)**

**а.** Окажете се од гордоста за совршенство, натпревар, самољубие или барање на внимание и прифаќање

**3.** Како што беше со Израелците **(1 Сам. 17:47)** ние мора **ДА НАУЧИМЕ ДА МУ ВЕРУВАМЕ НА БОГА** бидејќи “нашите битки се Господови”. Ако Тој е за нас, зошто би стравувале? Иако го знаеме ова интелектуално, тоа е првиот чекор. Светиот Дух мора да работи во животот на верникот и да внесе мир. Овој **МИР РЕЗУЛТИРА ОД ОДНОСОТ КОЈ ГО ИМАМЕ СО НЕГО, а не од позитивното размислување** за нештата или од некоја друга техника.

**Рим. 8:31** – Што да кажеме на ова? Ако **Бог е за нас**, кој може да биде против нас. Оној Кој не Го поштеди ни сопствениот Син, туку Го предаде за сите нас, како не ќе ни подари и сè друго заедно со Него?

**4.** Според Словото, **нашето ВНИМАНИЕ И МИСЛИ ТРЕБА ДА БИДАТ ФИКСИРАНИ НА УЛТИМАТИВНИТЕ ДУХОВНИ ВИСТИНИ. (Кол. 3:1-4/15-17)**

**а.** Храброст: Пс. 31:24

**б.** Стабилност: Пс. 62

**в.** Перспектива: Рим. 5:2-5

**г.** Утеха: 2 Кор. 1:3-7

**д.** Надеж: 1 Јвн. 3:1-3

**ѓ.** Мир: Кол. 3:15; Флп. 4:7; Пс. 85:8; 2 Сол. 3:16; Јвн. 14:27

**5.** **ЧУВАЈТЕ ГО СРЦЕТО ОД грижа кон она што го ПОСЕДУВАТЕ: Мт. 6:19-24**

**6.** Над 300 библиски стихови ни кажуваат да не стравуваме **(НЕ БОЈТЕ СЕ!).** Да се биде преокупиран со страв значи дека лицето се потпира само на себе, а екстремното потпирање врз себе си е грев.

**Изл. 14:13** А Мојсеј му рече на народот: “Не плашете се, застанете и ќе видите како Господ ќе ве спаси денес: Египќаните, како што ги гледате денес, нема повеќе никогаш да ги видите довека.

**Пвт. Зкн. 3:22** Не плашете се од нив, зашто Господ, Бог наш, Сам се бори за нас.

**Ис. Нвн. 10:8** Тогаш Господ му рече на Исус: “Не плаши се од нив, зашто Јас ги предадов во твои раце: никој од нив нема да остане пред тебе.”

**2 Тим. 1:7** Зашто Бог не ни даде дух на страшливост, туку дух на сила, љубов и воздржливост.

**Мк. 5:36** А Исус, кога ја чу веста што ја кажаа, му рече на началникот на синагогата: “Не плаши се! Само ти верувај!”

**Мк. 6:50** зашто сите Го видоа и се исплашија. Но, Тој веднаш им проговори, велејќи: “Бидете храбри! Јас Сум! Не плашете се!”

**Јвн. 14:27** Ви оставам мир, ви го давам Мојот мир. Не ви го давам како што го дава светот. Нека не се вознемирува вашето срце и нека не се плаши.

**7.** Оние **КОИ ГО БАРААТ БОЖЈОТО ЦАРСТВО И НЕГОВАТА ПРАВДА ПРЕД СЕ**, нивните потреби ќе бидат исполнети. (Мт. 6:33)

**8. ЧУВАЈТЕ СЕ од десруктивниот грев како што е грижата (Лк. 21:34).** Бидете будни за постоењето на опасноста.

**9. ДРУГИ СТИХОВИ:** Пвт. Зкн. 31:8; Пс. 9:9-10, 18:2-3, 23:1, 4; 25; 27:1; 34:1-4; 37:1-40; 91:1, 4; 103; 121; Изр. 3:5-8; 14:26; 19:23; Иса. 26:3; 27:3-4; 41:13; 43:1; 44:2; Mт. 14:22-33; Рим. 5:3-5; Евр. 13:5;

**Е. МОРА ДА ПОСТОИ МАЈСТОРСТВО НА ЖИВОТОТ ВО МОЛИТВАТА ФЛП. 4:6** Мајсторството се одредува преку два есенцијални услови:

**1. ОДНОСОТ СО БОГА**. Мора да го знаете патот. Јвн. 14:6; 1 Тим 2:5; Јвн. 1:12-13

**2. ПОТПИРАЊЕ ВРЗ БОГА**. Ова треба да биде континуирано потпирање. Влијанието на молитвата во нашите животи е одговор на проблемот со вознемиреност. Евр. 11:6

**Ж. МОРА ДА ПОСТОИ ТЕРАПИЈА НА ЖИВОТ ВО МИР**

Кога ќе Го познаеме Бог како наш Татко, преку верата во Исус Христос, ние го доживуваме веднаш мирот за кој зборува Библијата – мирот со Бога.

**Флп. 4:6-9** Не грижете се за ништо, туку во сè, преку молитва и благодарност, искажувајте ги своите барања пред Бог! 7 А Божјиот мир, што го надминува секое разбирање, ќе ги штити вашите срца и вашите мисли во Христос Исус. 8 Најпосле, браќа, сè што е вистинито, што е чесно, што е праведно, што е чисто, што е љубезно, што е на добар глас - ако е некаква доблест, ако е некаква пофалба - размислувајте за тоа! 9 Она што го научивте, примивте, чувте и видовте во мене - тоа правете го, и Бог на мирот ќе биде со вас!

Ова е **мирот на помирувањето**. (ЈОван 4:7, тоа е мирот Божји, кој го чува срцето и умот)

Би помогнало да **размислете подлабоко на Божјото дело на помирување со нас**:

**Кол. 1:21-22** И, иако некогаш бевте отуѓени и непријатели во своето мислење и во злите дела, 22 сега ве измири преку смртта на Неговото тело, за да ве претстави пред Себе свети, непорочни и беспрекорни…

**Ефш. 1:13-14** Во Него сте и вие, откако ја чувте пораката на вистината - Евангелието на вашето спасение - и откако поверувавте, запечатени со Светиот Дух на ветувањето, 14 кој е залог за нашето наследство, за откупување на оние кои станаа Божја сопственост - за величање на Неговата слава.

(исто така: Ефш. . 2:8-9; Гал. 2:16; Дела 10:43; Рим. 5:10; Гал. . 3:6; 2 Кол. 5:17, 19, 21;

Рим. 4:7; Евр. 9:22; Јвн. 5:24; Ефш. 1:7; Пс. 103:12; Евр. 10:18; 12:2; Јвн 3:16;

Mт. 26:28; Дела 13:39; Рим. 3:23-24; Јвн. 10:27-29; Рим. 8:28-29; 1 Птр. 1:3-4;

Рим. 8:33; 8:15-17…)

Вознемиреноста генерално е креирана од стравовите, од фрустрациите кои не изолираат од светот, телото и сатаната. Но, тука е ветувањето за мир кој не чува и одржува, а ефектот од овој мир е Божјата терапија која ни е дадена.

**1. МИРОТ БОЖЈИ ГО СТАБИЛИЗИРА СРЦЕТО**

Срцето е извор на скриениот извор на нашиот емоционален живот. Моногумина се емоционално вознемирени поради анксиозноста. Всушност, повеќето психолошки и патолошки проблеми можат да се препишат на нервозните тензии и емоционални пореметувања.

Колку е прекрасно да се знае дека нашите срца можат да бидат стабилизирани во Господа кога доаѓаме кај Него и го примаме Неговиот мировен дар.

**2. МИРОТ БОЖЈИ ГО СМИРУВА УМОТ**

Мирот не значи повлекување од светот, туку **мирот кој доаѓа и останува** иако надвор во светот има невољи. Христос не вети избавување од невољите, или сочувување од нив, од непријатностите, но ни вети прекрасен мир на умот во средиштето на злото.

**З. МОРА ДА ПОСТОИ ПОБЕДА НА ЖИВОТОТ ВО КОЈ СЕ ПРОСЛАВУВА**

**Доказот за мирно срце и ум е славителниот живот**. Една од главните причини за вознемиреноста е преокупацијата со нашите проблеми.

**1. СТИХОВИ ЗА СЛАВЕЊЕ:**

**а.** Пс. 139

**б.** Пс. 21:13

**в.** Пс. 138:2

**г.** 1 Лет. 29:13

**Ѕ. ПАНИЧНИ НАПАДИ**

Примарната карактеристика на паничната пореметеност е присуството на повторување на неочекуваните панични напади кои вклучуваат **екстремни стравови или терор**. Некои од симптомите на паничните напади вклучуваат:

**1.** Интензивна болка во градите

**2.** Забрзано чукање на срцето

**3.** Давење, недостиг на здив или загушувачки сензации

**4.** Потење

**5.** Топли или ладни флешови

**6.** Гадење

**7.** Вртење во главата или трмор

**И. ВЕРОЈАТНИ ПРИЧИНИ:**

**1.** кризни ситуации

**2.** историја во семејството на конфликти или ирационални стравови

**3.** внатрешен стрес од промените на животот

**4.** нерешен гнев или вина

**5.** непотврден страв

**6.** страв или запрепастеност од следен паничен напад

**Ј. ПОМАГАЊЕ НА НЕКОЈ КОЈ ПОМИНУВА НИЗ ПАНИЧНИ НАПАДИ:**

**1.** За време на нападот, натерајте го клиентот да **размислува за нешто друго** отколку да остане фокусиран на негативните мисли или на самиот напад.

**2.** Нека лицето **земе длабоко воздух** неколку пати.

**3.** Помогнете му на лицето да се **опушти и да мисли на убави нешта.**

**4.** **Не разговарајте за нападот**, бидејќи тоа може да ја зголеми вознемиреноста

**5.** Прашајте дали **зема лекарства**.

**6.** **Подоцна**, кога лицето не доживува “панични напади”, **истражете ги изворите на фрустрација, вознемиреност, конфликти и неисполнети потреби**.

**7.** **Разработете план за справување со идни напади**: пишана или ментална листа на теми на кои може лицето да се фокусира за време на нападот, имиња на луѓе на кои може да им се јави за помош, практика на релаксирачки методи, да ми посочи на луѓето кои треба да знаат како да му пристапат ако се случи напад, избор на меморирани стихови кои може да ги кажува, итн. . . .

**VI. СТРЕС**

**А. ВОВЕД**

Сите ние имаме емоционални падови и издигнувања. Во сечиј живот се јавуваат проблеми кои носат стрес. Тоа е дел од нормалниот живот; никој не е исклучен од стресот. Прашањето не е дали сме под стрес? Прашањето е **“како всушност треба да се справиме со стресот на живеењето”?**

**Б. ШТО НЕ Е СТРЕСОТ?**

**1.** Стресот не е нервозна тензија

**2.** Стресот не е влијание на лошо искуство

**3.** **Стресот е количината на “притисокот” на живеењето врз лицето**.

**В. ДЕФИНИЦИЈА НА СТРЕСОТ**

**1. Сресот е емоционална или психолошка РЕАКЦИЈА на притосок за секоја животна ситуација**. Концептот на стрес доаѓа од полето на физиката и значи сила која се стреми кон разобличување или деформација на објектот.

**2.** Во емоционалното и духовното здравје, концептот на стресот е приближно ист, но со еден важен исклучок. Во физиката силата доаѓа од надвор. Но, кога станува збор за човеков стрес, **притисокот не доаѓа од надвор туку од внатрешноста** на човекот. **Никој друг не може да ве стави во позиција на притисок**; само вие самите можете да го сторите тоа. Притисокот не доаѓа поради презафатеност. **Притисокот доаѓа од РЕАКЦИЈАТА на личноста спрема неговите онврски и околности**.

**3.** **Сресот може да биде и неопходен и опасен**. Потребен ни е, но сепак во големи мери може да биде штетен. **Сресот е неопходен за нас во ситуации кога треба да се мобилизираме и да се справиме со предизвиците кои се секојдневно пред нас**.

**4.** **Стресот е поврзан со нивото на адреналин кој се лачи во нашиот систем**. Секоја итност не става под стрес. Понекогаш донесуваме слаби одлуки кои не ставаат изложни на екстремен стрес за подолг период. **Претераниот стрес носи “јад**.”

**5.** Целокупниот стрес не е лош. Малку стрес е здраво, **премногу стрес предизвикува физичко и емотивно разболување**.

**6.** Има **3 збора кои ја вклучуваат идејата за стрес**:

**а.** **ПРИТИСОК**=акцијата на сила врз друга спротвставена сила.

**б.** **СТРЕС**=сила која предизвикува оптоварување

**в.** **ПРЕОПТОВАРЕНОСТ**=преголема напор создаден од стресот

**Г. ПОЗИТИВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА СТРЕСОТ**

**Малку стрес е добар за вас**. Може да ве мотивира да најдете одговори на тешки проблеми или да ве предизвика да направите дополнителни чекори за да постигнете некоја цел. Некои од позитивните карактеристики на стресот се:

**1.** Восхит

**2.** Висока мотивација

**3.** Ментална разбуденост

**4.** Висока енергија

**5.** Реална анализа на проблемите

**Д. НЕГАТИВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА СТРЕСОТ**

**Премногу стрес може да ве истошти, разгневи, исфрустрира и воведе во депресија**. Доколку се пролонгира, **може да доведе до емоционални проблеми и физички болести**. Некои од негативните карактеристики се:

**1. ФИЗИЧКИ симптоми**

**а.** истоштеност

**б.** тензични главоболки

**в.** промена во апетитот

**г.** стомачни тегоби

**д.** проблеми во спиењето

**ѓ.** болки во грбот

**е.** загуба на килограми или здебелување

**ж.** висок крвен притисок

**з.** тензија во мускулите

**ѕ.** нервоза

**и.** испотени дланки

**ј.** ладни стапала и дланки

**к.** проблеми со кожата

**л.** дијареа или запек

**2. ЕМОЦИОНАЛНИ симптоми**

**а.** фрекфентна иритација

**б.** непријателство

**в.** натегнати односи

**г.** вознемиреност

**д.** апатија (не му е гајле за ништо)

**ѓ.** загуба на самодовербата

**е.** чувства на беспомошност

**ж.** повлекување од пријателите и семејството

**з.** неспособност да се радува на животот и да го цени

**ѕ.** губење на концентрација

**и.** намалена меморија или присеќање

**ј.** зголемување на грешки

**к.** слабо проценка

**л.** неодлучност

**љ.** злоупотреба на дроги

**м.** сексуална дисфункција

Имајте на ум дека овие знаци или симптоми можат да имаат и други причинители, не само стресот; пожелна е и физичка проценка на состојбата.

**Ѓ. ФАКТОРИ КОИ ВЛИЈААТ ВРЗ НИВОТО НА СТРЕС:**

Можете да ги контролирате ефектите на стресот во вашиот живот и работа, преку разбирање како стресот влијае врз умот и телото. Речиси **секој е подложен на влијанието на стресот кој зависи од следните 4 нешта**.

**1. ВАШИОТ ТЕМПЕРАМЕНТ И КАРАКТЕР**: Оние кои се склони на ефектите од стресот се:

**а.** премногу **компетитивни, амбициозни или нетрпеливи**

**б.** имаат **слаба самодоверба**

**в.** генерално се **плашливи**

**2. ВИДОТ НА РАБОТА КОЈА ЈА РАБОТИТЕ**: Некои типови работи и ситуации на работа се постресни од другите.

**а. Вашата работна околина**: слабо осветлување, врева, неприлагодена температура итн.

**б. Побарувањата на работата**: работа со рокови и притисок да се исполнат роковите, тешки работни оптоварувања или работи кои се премногу комплексни

**3. ПРОМЕНИ ВО ЖИВОТОТ**: Возраста, здравјето, финансиската ситуација и задоволството од животот генерално влијаат врз вашата реакција на стресот, вклучувајќи:

**а**. Зголемена одговорност за луѓе

**б**. Финансиски потешкотии

**в**. Заканувачки околности

**4. РАЗНИ ФАКТОРИ:** Вашата старост, здравје, финансиска ситуација и општо задоволство од животот влијаат врз вашата реакција спрема стресот, вклучувајќи:

**а.** Квалитет на **Меѓусебни односи**

**б.** Недостиг на **Систем на Поддржува**

**в.** **Емоционални проблеми**: последиците на стресот и како се чувствувате. Може да трансформира нормално добра личност во иритирачка и депресивна личност. Може да нанесе повреда на односот со вашето семејство и пријатели. Скриениот стрес може да доведе до тешка депресија и други емотивни проблеми, кои дополнително го зголемуваат стресот. Деструктивен циклус.

**Е. ПРАКТИЧЕН НАЧИН ДА СЕ НАМАЛИ/ЕЛИМИНИРА ЛИЧНИОТ СТРЕС**

**1. САМО КАЖЕТЕ “НЕ” НА СТРЕСОТ**

**Тит 2:11-13** Зашто се јави Божјата благодат, која носи спасение за сите луѓе, 12 која нè поучува да се откажеме од безбожноста и од световни похоти; да живееме разумно, праведно и побожно во сегашниов век, 13 очекувајќи ја блажената надеж и јавувањето на славата на нашиот велик Бог и Спасител, Исус Христос…

**2. ОДЛУЧЕТЕ ДА “СТОРИТЕ” НЕШТО СО СТРЕСОТ: (H. D. THOREAU)** “НАЈГОЛЕМАТА УМЕТНОСТ Е ДА СЕ ПРОМЕНИ КВАЛИТЕТОТ НА ДЕНОТ”.

* **НАПРАВЕТЕ ПРИОРИТЕТИ**: фокусирајте се НА ОСНОВИТЕ
* **ОДРЕДЕТЕ ГИ ИЗВОРИТЕ НА СТРЕСОТ**:

(ЈАС – РАБОТА – ДОМ – СЕМЕЈСТВО – ПРИЈАТЕЛИ)

* + **КАКО НА ПРИМЕР**: работна функција, недоразбирања со пријателите, распоред, очекувања, недостиг од нешто, проблеми со однесувањето, недостиг на самоконтрола или организираност, работохоличност, не можете да кажете не, рушење на личноста, разочарувања или потиштувања, недостиг од вештини за решавање конфликти, финансии, лошо здравје или негрижа за себе. . . .
* Работете **ПОМАЛКУ**; или направете нешто **РАЗЛИЧНО**
  + Намалувањето на стресот не мора да значи да ја “**намалите работата**”, туку можеби да “**направите нешто различно**”.
* **ПРОМЕНЕТЕ НЕШТА** едено по едно.
* САМО ВИЕ МОЖЕТЕ ДА ЈА ПРОМЕНИТЕ; не чекајте некој друг да ја направи промената за вас, или проблемот да си оди сам по себе.
  + **Најпрво побарајте ПРИВРЕМЕНИ РЕШЕНИЈА** за да добиете физички одмор.
  + **Потоа работете на ВНАТРЕШНА “СЕБЕ-ПРОМЕНА”:** елиминирајте ги причините за стресот.

**3. ВНИМАВАЊЕ НА ФИЗИЧКОТО ЗДРАВЈЕ**

* Набљудувајте го вашето тело за индикатори на стрес
* Режимот на исхрана, одмор, внесување доволно вода, витамини/минерали, болести/ заболувања, превентива, вежби, релаксирачки методи за опуштање на телото. . . .

**4. ВНИМАВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ**

* Потреба **ДА СЕ РЕШАТ НЕКОИ ПРОБЛЕМИ ОД МИНАТОТО** (гнев, тага, вознемиреност, злоупотреба, одбивање. .)
* Подобрување на **КОМУНИКАЦИСКИТЕ ВЕШТИНИ**
* Зголемување на **ВЕШТИНИТЕ ВО ОДНОСИТЕ СО ЛУЃЕТО**
* **РЕЛАКСАЦИЈА/РЕКРЕАЦИЈА** (забавување)
  + “Рекреацијата” е неопходна како храната и водата. . . .

**5. ВНИМАВАЊЕ НА ОЧЕКУВАЊАТА (Дали се ти ПРЕВИСОКИ?)**

* **ОД СЕБЕ СИ:**
  + “**ПОСАКУВАЧКИ**” став
  + Желба за погрешни работи; преголеми побарувања
  + Незадоволување, радост или мир
  + **ПЕРФЕКЦИОНИЗАМ**
    - Научете се да очекувате да правите мали грешки
    - Научете да очекувате да не ги задоволите другите
* **ОД ДРУГИТЕ:**
  + **“ОЧЕКУВАЊЕ НА ПРИДОБИВКИ”** од другите:
  + Премногу побарувања
  + Перфекционизам
  + Нетрпеливост
  + Зависност од други:
    - научете како да не спасувате (непочитување; другите не можат да научат да се грижат за себе си)
    - Научете да не бидете човек кој ги задоволува другите (непочитување; барање на бенефити)

**6. ВНИМАВАЊЕ ЗА ОГРАНИЧУВАЊАТА (Дали однесувањето е “надвор од границита”)**

* **МЕНАЏИРАЊЕ НА ВРЕМЕТО: користи го времето разумно**
  + Поставете разумен ритам на активности:

**Пс. 90:12** Научи нè така да ги броиме нашите дни, па да се здобиеме со мудро срце.

**Пс. 31:15** Дните мои се во Твоите раце…

**Пс. 39:4 ...**кажи ми го, Господи, мојот крај, и колкав е бројот на моите дни, за да знам колку е краткотраен мојот живот.

* **ОДГОВОРЕН ПРИМАРНО КОН СЕБЕ СИ:**
  + Чувства, постапки, потреби, животен стил...
  + **НАУЧЕТЕ ДА КАЖЕТЕ “НЕ”**
    - **Знај ги своите граници**, практикувајте ја моќта и привилегијата да кажете **“НЕ”**
    - Заштитете го приватното време со семејството
    - многуте “итни” работи, всушност и НЕ СЕ ИТНИ
    - одбијте на вербалната злоупотреба
    - нека се знае кога ви е потребна помош
  + не бидете “единствениот кој може да ја сработи целата работа”; одбијте ја работата која е наменета за двајца
  + научете да стојте настрана од “територијата” на другиот
  + **ДОСТОЈНИ ОДНЕСУВАЊА И СТАВОВИ**

**7. ВНИМАНИЕ КОН СЕБЕ-ПРИФАЌАЊЕ**

* **ИМИЏ ЗА СЕБЕ (како “СЕ ГЛЕДАТЕ” себе си?)**
  + Работете на личниот изглед
  + Работете на ставовите за вашиот изглед
* **СВЕСНОСТ ЗА СЕБЕ (“Познавање на себе си)**
  + ТЕМПЕРАМЕНТ и ТИП НА ЛИЧНОСТ
  + Потреби и желби
  + Претпочитања, приоритети, цели
  + ЛИЧЕН СТИЛ: слабости и доблести.
    - (Дозволете Му на Бог да ги промени слабостите во вашата личност :

\*неорганизираност? во форма

\*премногу чувствителни? развеселување

\*интензивен? благост

\*контролирачки? препуштање

\*перфекционист? флексибилност

\*озборувач/критичар? престани

\*компетитивен? надрасни го

* Страст, мотивација
* **САМОДОВЕРБА (“ВРЕДНУВАЊЕ” на себе си– ЉУБОВ**)
  + **ПОЧИТУВАЈТЕ** се
  + Растеж и усовршување
  + Грижете се за себе со внимание
  + **Заземете став**/бранете се
  + Земете **ОДГОВОРНОСТ** за себе (независност)
  + Подадете им се **СЕБЕ СИ** како “**ПОДАРОК”** за другите/за другите(меѓусебна зависност)
  + **ХРАБРОСТ ДА СЕ БИДЕ НЕСОВРШЕН**

**8. ОТКАЖЕТЕ СЕ ОД ПОЗИЦИЈА НА СУДИЈА:**

* Проценка
* Критика
* Осуда
* Казна
* Заштита, следење, шпионирање
* Грижа, опседнување

**9. ПУШТЕТЕ ГО СТРАВОТ ДА СИ ОДИ (Грижа=деструктивна навика)**

* **Прашање на ИЗБОР**
* Практикувајте позитивно мислење (Флп. 4:8)
* Слово
* **Нема корисна намена**
* Не сменува ништо кон подобро
* Има само **деструктивни ефекти**:
  + троши време,
  + ја одзема радоста,
  + онеспсобува,
  + го вшмукува животот,
  + упропастува пријателства, односи, здравје,
  + промовира болести, носи вознемиреност, панични напади, фобии)

**10. РЕШЕТЕ ГО ГНЕВОТ, ПРЕЗИРОТ, ГОРЧИНАТА, ТАГАТА**

* **Релативно краткотрајните емоции не се наменети да останат трајно:**
* СООЧЕТЕ СЕ
* СПРАВЕТЕ СЕ
* УПРАВУВАЈТЕ
* “ПРЕБОЛЕТЕ”
* или ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

**11. НАУЧЕТЕ КОМУНИКАТИВНИ И КОНФЛИКТНИ РЕЗОЛУЦИСКИ ВЕШТИНИ**

* За да ги **изразите ПОТРЕБИТЕ** И ЖЕЛБИТЕ И ЧУВСТВАТА ефективно
* За да се **решат разликите** мирно и задоволително
* За да **Му верувате на Божаја Сувереност** подредувајќи се на авторитетот
  + нема секогаш да се согласувате или да одобрувате некои лидерства (“тие се само луѓе”), но имаат ОДГОВОРНОСТ
  + најдете мир во вољата да ги следите со понизност нивните насоки
  + единството на духот е многу поважно отколку да се има “совршенство”
  + репезентирајте ги вашите ставови на дстоинствен начин, со почит, а потоа извршете го она што се бара од вас на радосен начин
  + следете ја заповедтта
* За да ја **намалите затегнатоста**
* За да ја зголемите **почитта кон самите себе и кон другите**

**12. МОДИФИЦИРАЈТЕ ГО ДРУШТВЕНИОТ ЖИВОТ:**

* **Отстранете** се од болни/деструктивни друштва
* Најдете **нови пријатели**
* Задлабочете ги **старите пријателства**

**Изр. 17:17** Пријателот сака во секое време...

* Излегувајте почесто
* Пристапувајте им на луѓето

**Јвн. 15:12** Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас.

**13. РАСКИНЕТЕ ГО ЈАРЕМОТ СО ПАРИТЕ**

* **Научете да престанете да “ПОСАКУВАТЕ”**
* **Прекинете ги импулсивните/ одмазнички трошења**
  + нерационално трошење(не е потребно)
  + зависно купување (најдете помош побрзо)
  + неморално трошење (лажни добивки)
  + нелегално трошење (измами, лоши чекови, кражби)
* **Неопходни задолжувања (се друго освем за куќа, кола, медицина, едукација...)**
* **Најдете помош за да ги промените лошите навики, да ги раскинете врските, живејте скромно**
  + Стихови: (не можете да му служите на два господара; среброљубието е коренот на сите зла...)

**14. БИДЕТЕ ДЕЛ ОД ДУХОВНИОТ ЖИВОТ:**

* **Читање на Библија** и учење
* **Молитва**
* Медитација за Бог
* Охрабрувајте се во Господа
* Грижете се за **ПЛОДОТ НА ДУХОТ (Гал. 5:22-23)**
* Лична “**МИСИЈА**” која го насочува вашиот живот
* Научете на **задоволност (Флп. 4:11)**
* **Простување**
* Промовирајте го **ЕДИНСТВОТО (Јвн. 13:34-35/17:21)**
* Служење/ **ПЛОДОНОСНОСТ**
* Славење
* Заедништво
* Музика
* Посветено читање
* ПОЧИНКА преку имитација на **ХРИСТОВАТА КРОТКОСТ**

**Мт. 11:28-30** Дојдете кај Мене сите што сте онемоштени и обременети, а Јас ќе ви дадам починка. 29 Земете го Мојот јарем на себе и научете се од Мене, зашто Јас сум кроток и понизен по срце; а вие ќе најдете починка за своите души, 30 зашто Мојот јарем е поднослив и Мојот товар е лесен.”

**Ж) РАБОТА НАД ПРОБЛЕМОТ СО СТРЕСОТ**

**ДЕЛОВОДНИК НА СТРЕСОТ** (го има подолу во приклучокот)

(треба да го пополни учесникот)

**+ ШТО ВЕ ТЕРА ДА БИДЕТЕ ПОД СТРЕС ИЛИ ДА БИДЕТЕ ТЕНЗИЧЕН?** (Набројте ги сите извори на стрес за вас)

**+ ПОДЕЛЕТЕ ЈА ЛИСТАТА НА НЕШТА КОИ МОЖЕТЕ ДА ГИ ПРОМЕНИТЕ** (или имате контрола) **И НЕШТА КОИ ВИЕ НЕ МОЖЕТЕ ДА ГИ ПРОМЕНИТЕ**.

РАБОТИ КОИ МОЖАМ ДА ГИ ПРОМЕНАМ РАБОТИ КОИ НЕ МОЖАМ ДА ГИ ПРОМЕНАМ

**+ ОБИДЕТЕ СЕ ДА РАЗМИСЛИТЕ ЗА НОВИ НАЧИНИ НА СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСНИТЕ СИТУАЦИИ**.

Набројте ги:

**VII. ЗАГУБА –> ЕМОЦИОНАЛНА ТАГА:** Секој доживува загуба или тага во нивниот живот. Ова се **најнеубавите моменти во животот**. Некако мора да ги преболиме и да ја **“прифатиме ситуацијата”** и да **продолжиме со животот според вољата Божја** за нас.

**Преболувањето на тагата се прави со “напорна работа” на емоциите**; “процес” на емоционални фази во кои нашиот ум и чувства се борат со смислата на загубата, и конечно прифаќањето е дел од животот. **Ова е процес кој бара време**; не се избришува целосно тагата која ја носи загубата, но ни дозволува да ја сместиме во некоја перспектива која моѓе да се поднесе. **Да се игнорира болката на загубата е негирање. Пролонгирањето и игнорирањето е нереално и неискрено кон самите нас и обично предизвикува емоционални проблеми**. Библијата е полна со примери за луѓе кои тажеле врз починатите.

**А. СОВЕТУВАЧКА ЦЕЛ:**

**1.** Да ја **прифатиме нашата иднина** преку **пуштање на минатото**.

**2.** Во справувањето до тагата и загубата, ние можеме **да им помогнеме на другите во нивните загуби.**

**Б. ПОСТОЈАТ ДВА ГЛАВНИ ПРОБЛЕМИ ВО ДОЖИВУВАЊЕТО НА ЗАГУБАТА/ТАГАТА:**

**1.** Што правиме со она **што сме го загубиле**?

**2.** Што правиме со она **што ни останува**?

**В. ТАГА И НАШИТЕ ЕМОЦИИ**

**1.** **Тагата е вистинската експресија на загубата и болната рана (загуба која боли).** Исус тажел кога умрел Лазар – (**Јвн. 11:33-38**). Во Стариот Завет, Израелците преку долг период длабоко ја изразувале својата тага, .

**2.** Таа е **преголема тага** која може да надојде и од **прекинот на воспоставените животни навики**.

**3.** Тагата доаѓа од **загуба на личности, позиции, моќ, имоти или потенцијали**.

**4.** **Тагата ретко се манифестира како една проста емоција**.

**а.** Често е комплицирана со присуство на разни други емоции како, **стравот, гневот, презирот, грижата, жал и чувството на вина**

**б.** Тагата може да доведе до комплицирани проблеми како **несоница, депресија, вознемиреност и физичко заболување**

**5.** Стихови – Битие 23:1-2/2 Сам. 19:1-2/Мт. 26:38/Јвн. 16:20/1 Сол. 4:13-18

**Г. Некои ДЕФИНИЦИИ**

**1. Ожалостеност**: смртен случај на некој ближен/сакан

**2. Тага**: Длабока емоционална вознемиреност предизвикана од значајна загуба.

**Д. Тагата не е знак на слабост**. Таа е здрава и соодветен одговор на загуба. **Одбегнување на тагата** ја пролонгира болката на жачење; **прилепување кон тагата** ја пролонгира болката на жачење. Ниеден пристап не води кон исцелување. **Природната тага мора да биде присутна одредено време; потоа, постепено и благо, можете да се ослободите од нејзината рака**.

Секој од нас е различен, но за многумина **тажењето го следи одредена навика**, која се **одвива во фази**. Сите луѓе не ја доживува секоја фаза. Нити па поминуваме низ иста фаза со еднаков интензитет.

**Ѓ. ПРИМЕРИ НА ОЧИГЛЕДНИ ЗАГУБИ:**

**1. Смрт** на близок

**2. Прекин** на љубовна врска

**3. Развод** или разделба

**Е. ПРИМЕРИ НА ПОМАЛКУ ОЧИГЛЕДНИ ЗАГУБИ:**

**1.** работа

**2.** пари

**3.** ценети имоти

**4.** преселба

**5.** промена на учители

**6**. загуба на здравјето

**7.** загуба на пастор

**8.** кражба

**9.** загуба на долгорочна цел

**10.** она што би можело да биде

**Ж. НЕКОИ ЗАГУБИ ПОВРЗАНИ СО ВОЗРАСТА**

**1.** разочарани детски соништа

**2.** напуштање на школо

**3.** промена на работно место

**4.** загуба на младоста

**5.** загуба на родителската улога (кога децата заминуваат од дома)

**6.** загуба на коса, заби, вид, агилност итн.

**7.** загуба на сексуалниот стимул

**8.** пензионирање

**З. ВООБИЧАЕНИ ФАЗИ ВО ТАГУВАЊЕТО:**

Во најпроста форма, тагата се движи во бранови и фази, нема специфичен ред, му помага на умот да го прими шокот на загубата, да се прилагоди на промената на околностите, да каже збогум и евентуално да ја прифати загубата како еден тажен дел од животот. Краткиот осврт на фазите на тагата вклучуваат: **ШОК 🡪 ГНЕВ 🡪 ДЕПРЕСИЈА 🡪 ПРИФАЌАЊЕ**

**Комплетниот осврт на фазите на тажењето вклучуваат:**

**1. ШОК/НЕГИРАЊЕ:** Ова е период на безчувство кое обично следи после загубата. Лицето се чувствува како да е во **транс**. Тоа може да трае неколку минути, но може да потрае и неколку денови или подолг период. Периодот на шок му овозможува на лицето да го прими она што се случило и да започне да се адаптира. Понекогаш луѓето користат средства за смирување што го пролонгира овој период. Постои и тенденција одлуките да ги носат други личности. Но, важно е да се започне соочувањето со реалноста на загубата и повторно да се преземе контрола врз животот.

**2. ЕМОЦИОНАЛНА ЕКСПАНЗИЈА**. Шокот исчезнува, тагата ги зголемува **напливите на разни емоции**. Кога таквите чувства преплавуваат не сме во состојба да донесуваме големи одлуки. Нашите пријатели или други личности може да ни помогнат да ги пребродиме и препознаеме тие чуваства. Кога ќе сфатиме што всушност чувствуваме, тогаш можеме да пронајдеме соодветни начини да ги изразиме нашите емоции и канализираме на конструктивен начин за наша полза.

**3. ФИЗИЧКА ВОЗНЕМИРЕНОСТ**: Менталниот и емоционалниот стрес при загуба може да предизвика физичка вознемиреност и да не подлегне на разни заболувања. Тагата често не тера да ги запоставиме здравата исхрана и вежбањето, дури и воопшто да не се грижиме за себе – препивање, пушење или медикаменти. Можеби ќе биде потребен совет од доктор во врска со симптомите, нивните причинители и нивното третирање.

**4. ПАНИКА**: Голема загуба ја прави несигурна иднината. Може да паничиме **во лицето на несигурноста** и стравот дека треба да се соочуваме сами. Паниката ја спречува концентрацијата и го брка прифаќањето на загубата или смртта како таква. Не искушува да бегаме од животот, да ги одбегнуваме луѓето и да одбиваме да пробуваме нови нешта. Трпеливоста и вољата за да прифатиме помош од други личности ќе ни овозможи да ја потиснеме паниката и да ја надраснеме збунетоста.

**5. ВИНА:** Многумина се **обвинуваат себе си заради некоја загуба**. Сите сме правеле грешки во нашите односи со луѓето и искреното **жалење** е најдобриот одговор на тоа. Сепак, претераната вина може да влијае врз менталното здравје и да го забави нашето опоравување од тагата. Доверлив пријател или специјалист би помогнал кога се соочуваме и справуваме со чувства на вина, било тоа да се оправдани или претерани.

**6. ГНЕВ:** Луѓето кои тажат обично се прашуваат – **“Зошто?”** “Зошто сега?” “Зошто јас?”. Многу од овие прашања немаат одговор. Фрустрацијата може да доведе до чувства на презир и гнев. **Сакаме некого да обвиниме**: Бог, лекари, семејството, религијата, дури и лицето кое умрело. Ако го прифатиме недостатокот на одговори на одредени прашања, може да започнеме да се прашуваме што ние можеме да направиме за да пораснеме преку ова што се случи. Тогаш можеме да излеземе од гневот и да дојдеме до надеж.

**7. ДЕПРЕСИЈА/ЖАЛ:** Лицата кои тагуваат често се чувствуват осамено и се депресивни. Оваа болка ќе помине. Важно е да се сфати дека самотијата не значи автоматски дека ќе бидете осамени. Други стресови повеќе можат да доведат до депресија, отколку загубата. Барањето помош од другите помага во самотијата и во надвладувањето на депресијата.

**8. ПРЕГОВОРИ:** Пред целосно да се прифати загубата, оној кој тагува може нереално да размислува дека може да се спогоди со Бог да се исправи она што се случило: “Ако ми го вратиш\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-, ветувам дека \_\_\_\_\_\_\_-.” Тоа е очајниот обид на умот да се исправи загубата.

**9. КОПНЕЖ/БАРАЊЕ**: Период во кој нажалениот длабоко копнее да го има предметот или лицето повторно при себе, што може да отиде и да го “бара” насекаде. Дури и акое реално невозможно да се најде. Ако тагата е многу голема, оној кој тагува може дури и да халуцинира дека го видел или слушнал оној кој загинал. Оваа фаза поминува кога рационалниот ум и мирот Божји ќе воспостави “ред” во душата на оној кој тагува.

**10. БЕЗЦЕЛНОСТ**: За време на тагувачкиот процес се случува лицето да лута. Тешко е да се вратаиме на познатите, основни активности. Преферираме на јаве да сонуваме за она што било или да фантазираме за она што можело да биде. Ако можеме да почнеме да навлегуваме во нашиот потенцијал за иднината, ова ќе се покаже како фаза која заминува, отколку безцелноста да биде перманентна.

**11. ПРИФАЌАЊЕ**: Финалната фаза на тагувањето е прифаќање на загубата како дел од животот; не “заборавајќи” што е загубено, нити тагата која произлегла, туку живот исполнет и покрај загубата. Тагата се намалува со време; животот одново продолжува со секојдневните активности, радости, цели итн.

**Е. ПОМАГАЊЕ НА ОНОЈ КОЈ ТАГУВА:**

**1.** **Охрабрете го да ја чувствува болката**! Ако болката се поттисне или игнорира, таа ќе остане во потсвеста и ќе создаде сериозни емоционални проблеми се додека не се “процесуира”. Иако болката од загубата не е пријатна, подобро е да се преброди, отколку да се страда носејќи ја со години во себе.

**2.** **Охрабрете го да ја искаже болката**. Исто како кога плачеме или викаме кога чувствуваме силна физичка болка (бидејќи помага во опуштање на тензијата на болната енергија), природно е и би помогнало да се ослободи тензијата на емоционалната болка. За истиот вид на загуба, едно лице може да чувствува различни длабини на болка од друготолице, а сите луѓе ја исразуваат својата болка на различен начин – од тивко плачење до прекумерно излевање солзи на глас. Некои од формите на изразување на болката може да бидат “друштвено прифатливи”, отколку други форми, но не постои правилен или погрешен начин да се изрази тагата или загубата. Советувачот може да му помогне на клиентот кој тагува да најде начини да ја изрази својата болка, загуба разочарување, . . преку разговор, плачење, оплакување, викање, физичка активност, уметност итн.

**3.** **Слушајте ја болката на клиентот**. Кога болката е изразена и слушната од друго лице, товарот од болката е полесен, бидејќи некој друг помага во “носењето”. Само преку слушање на приказната, или неговата експресија на тагата, вие му помагате да ги среди емоциите и да сподели товарот.

**Пс. 22:24 ...**зашто Тој не ја презре маката на страдалникот, не го сокри лицето Свое од мене, а ме послуша кога Те повикав.

Во зависност од типот на загубата, болката може да биде испразнета само преку споделување (кога е загубено на пример облекло); или во случај на екстремна загуба (кога некој ненадејно или насилно умира), **можеби ќе биде неопходно “да се раскаже болната сторија” повеќе пати** на различни начини се додека умот конечно не е во состојба да ја пушти болката и да ја прифати загубата. Потешките трагичните загуби се преболуваат дури и со месеци и години.

**4.** **Придружете му се на клиентот во неговата болка**. Покрај споделувањето на товарот преку ислушување на сторијата, понатамошното олеснување на клиентот доаѓа и со **сочувствување на неговата болка** (**одење на погреб**). Ако плачете со него, или изразете слична емоција, вие помагате во потврдувањето на неговото искуство, помагајќи му да се справи со реалноста и да ја прифати како таква. (како полевање мелем на рана)

**Лк. 10:33-34** А еден патник, самарјанин, дојде до него и кога го виде, се сожали. 34 Му се приближи, му ги полеа раните со масло и вино и му ги преврза; потоа го качи на своето добиче, го однесе во гостилницата и се погрижи за него.

**2 Кор. 1:3-5** Благословен да е Бог и Таткото на нашиот Господ Исус Христос, Таткото на милосрдноста и Бог на секоја утеха, 4 Кој нè утешува во секоја наша невола, за да можеме и ние да ги утешуваме оние што се наоѓаат во каква и да е невола, со утехата со која Бог нè утешува нас самите. 5 Зашто, како што Христовите страдања изобилуваат во нас, така преизобилува и нашата утеха преку Христос.

**Мт. 5:4** Блажени се оние кои тагуваат, бидејќи ќе бидат утешени!

**5.** **Помогнете му на клиентот да се одлепи од болката**. Лицето кое искусило болка може да остане “приврзано” за болката во било која фаза на процесот. На пример, ако остане во негација, лицето може да ја игнорира или потиснува вистината за загубата, одбивајќи да чувствува болка. Доколку остане –залепен-во било која фаза на тажачкиот процес, клиентот не би имал воља или ќе биде неспособен да се соочи со иднината во емоционална и духовна надеж и виталност. Може да настане ментално пореметување, без способност да се соочува со секојдневието, да направи штета во добрите односи со луѓето, да ја загрози работата и да стане товар на другите. Потребно ќе му биде охрабрување, дури и поттурнување да се соочи со загубата, да ја чувствува болката, да ја процесира, да побара помош и поддршка од луѓето, да ја најде Божјата утеха и охрабрубање, и евентуално да ја прифати загубата како дел од животот на овој отпаднат свет. Некои од клиентите целосно никогаш не се опоравуваат нити пак ја имаат радоста на животот како пред загубата. Но, и ова треба да се оттагува и прифати. Секоја личност е одговорна да го живее животот со полн елан , во зависност од она што самиот живот ни го поставува пред нас за соочување.

**6. Помогнете му на клиентот со вера и храброст да се фокусира на иднината**. Времето и поддршката која ја добива клиентот од луѓето, Божјата помош, советувачкото охрабрување, ќе помогне клиентот да го надмине искуството од загубата. Секогаш ќе постои сеќавањето на тагата, дури и чувството на загуба; но олеснувањето на болката води кон можноста да се продолжи напред. Поминувањето низ тажната загуба може да не научи на важните нешта за животот, љубовта, милоста, верата и секако за Самиот Бог, за кое не сме можеле да научима на некој друг начин. Преку загубата учиме да живееме врз вербата и моќта на Светиот Дух која не одржува, и учиме како Бог навистина ги прави сите работи да се свртат за наше добро. (Рим. 8:28)

**И. СТИХОВИ ЗА УТЕХА**: Бр. 14:9; Пвт. Зкн. 31:6; Пс. 23, 46:1, 7; 71:20-21; 94:14; 103:17; 116:15, 119:28, 50, 76, 138:3, 147:3; Изр. 3:5-6; Иса. 41:10, 17, 43:2, 3, 5; Mт. 28:20; Јвн. 6:37-39, 14:1; Рим. 8:38-39; Евр. 6:19, 13:5; 2 Кор. 1:3-4; 2 Сол. 2:16-17; Откр. 21:3-4.

**VIII. ЕМОЦИОНАЛНА/ЛАЖНА ВИНА**

**А. ДЕФИНИЦИЈА НА ВИНАТА**

**1. Чувство на грешност, злоба, гршки, срам и недостојност.**

**2.** Штом вината е болно чувство, ние **можеме беззнаење да разговараме за тоа и да го скриеме од нашиот свесен ум** и да мислиме дека сме слободни.

**3. ВИСТИНСКАТА ВИНА** е некомфортна, **внатрешна болна свесност дека некој ја нарушил сопствената совест, Светиот Дух и законот Божји**.

**Б. Тri ставови кои ја обликуваат суштината на вината:**

**1. стравот од казна:**

“Се плашам од она што предстои”/”Имам чувство дека ќе бидам казнет. “

**2.** чувство на **депресија, срам, безкорисност и намалена самодверба**:

**“**Мојот ум има тенденција да мисли на грешките”

”Се чувствувам валкано или извалкано.”

“Се чувствувам како тотален неуспех.”

“Не си се допаѓам на себе си, не можам да се прифатам себе си”.

**3.** чувство на **изолираност и одбивност**:

“Се чувствувам оддалечен; Не сакам да го покажам лицето пред луѓето”

Кога и да се чувствуваме виновни ние всушност искусуваме внатрешен страв од казна, чувство на беззначајност или страв од оттуѓување и одбивност.

**В. Вокабулар на Новиот Завет**

**1. “Енкос”** – вина од; во опасност од; под влијание. 1 Кор. 11:27; Јак. 2:10; Марко 3:219; Мт. 5:22

**2. “Офелио”** – да се биде врзан; должник; во долг; обврзан да отплати. Maт. 18:24, 34, 23:8, 16

**3. “Хиподикос”** – виновен, под правна пресуда. Рим. 3:19

**Г. РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ ВИНА**

**1. Цивилна или правна вина – нарушување на човечките закони.**

**2. Теолошка вина – нарушување на Божјите закони**. Како и граѓанската вина, ова претставува објективен факт. Без разлика на она што чувствуваме, Библијата не учи дека ние сме несовршени и имаме наклонетост кон гревот. (Иса. 53:6). Иако можеби и не чувствуваме постојана оттуѓеност, Библијата вели дека овие се нашите природни услови. Ние сме виновни пред Бога.

**3. Емоционална вина – да се чувствуваш како неуспех; “усрамен”, осуден (“лажна вина”).** Можеме да имаме цивилна и теолошка вина без да чувствуваме емоционална вина (недостиг на социјална и морална свесност). Или, може да бидеме законски невини, а сепак да се чувствуваме како виновници без некоја разумна причина.

**4. Побожна тага** – води кон покајание.

**2 Кор. 7:9-11** сега се радувам, не заради тоа што се нажаливте, но затоа што се нажаливте за покајание; бидејќи се нажаливте според Бога, за да не бидете во нешто оштетени од нас. 10 Зашто, тагата која е по Божја волја донесува покајание за спасение, за кое не се жали; но тагата на светот донесува смрт. 11 Зашто, видете, колкава искрена сесрдност произлезе токму од ова, од вашата побожна тага: каква одбрана, какво негодување, каков страв, каков копнеж, каква ревност и казнување. Покажавте во сè дека сте чисти во тоа дело.

Ова се разликува од вообичаената емоционална вина. Таа не вклучува чувства на себе-обвинување или срам, туку **“тага за покајание”**: **Единствена реакција на грешното однесување кое донесува долгорочни промени од правилни причини**.

Кога читаме од Библијата, среќаваме интересен парадокс:

Иако **Библијата** зборува за правна и теолошка вина, **никогаш не споменува дека верниците на Исус Христос чувствуваат емоционална вина**. Бог смета дека некој е виновен пред Божјиот закон и прогласува дека тој е теолошки виновен. Го праќа Светиот Дух за да го “пресведоченост” човекот и да дојде до покајание. Но нити еднаш, Библијата не охрабрува поново родените христијани да ја прифатат емоционалната (“лажна”) вина.

**Рим. 8:1** Затоа, сега нема осуда за оние кои се во Христос Исус.

Во христијанскиот живот, **чувствата на емоционална вина се секогаш деструктивни. Единствениот пат кога вината е продуктивна, е во животот на оној кој не е христијанин**. За него, вината ја поттикнува фрустрацијата кон неговата сопствена неспособност да ја заслужи Божјата љубов врз база на своите напори. Оваа вина ќе го навде да ја бара безусловната Божја љубов преку Христос. **Емоционалната вина продуцира себе-уништувачка мизерија; Божјата тага води кон позитивна промена во однесувањето**.

**Ѓ. НЕКОИ ЕФЕКТИ НА ВИНАТА**

**1. “Игри” на вината**

**а.** “Се откажувам” - чувство на пораз

**б.** “Ќе видиш” - гнев или бунтовност

**в.** “Не сум толку лош” - рационалност

**г.** “Жал ми е, те молам не казнувај ме” - манипулација

**2.** Чувство на одбивност

**3.** Чувство на неодобрување

**4.** Обид да се направи замена за вината

**5.** Страв

**6.** Депресија (скиен гнев)

**7.** Вознемиреност

**8.** Префрлање на вина: “Ѓаволот ме натера да го сторам тоа”; или “Тоа е твоја вина”.

**9.** Дрога, алкохол, други зависности – привремени олеснувања

**Е. РАЗВОЈ НА НЕЗДРАВИ ЧУВСТВА НА ВИНА**

Набрзо после раѓањето почнуваме да развиваме **сопствени цели и идеи**, под влијание на одредени однесувања кои сме ги посакувале или сме биле поттикнати од нашите родители: “направи го ова, она”.

**Секое семејство** има свои цели и идеи: музика. Спорт, политика, академија, достигнувања, итн.

Како што растеме, учиме за други вредности од **нашата околина**; ТВ и општата култура: убавина, животни стилови, социјални каузи, итн.

**Другарите, учителите** се тие ги поддржуваат целите и аспирациите на луѓето.

**Постепено од сите овие можности, ние ги развиваме сопствените идеали**. Влијанието на родителите, учителите, колегите и други важни луѓе, сите заедно, ги формираат овие уникатни стандарди.

Овие цели се нарекуваат **“**идеално его”. До адолесенцијата тие стануваат **цврсти и вградени во нашата личност**.

**“Нездравите чувства”** на вина се генерираат кога детето не се однесува добро (неуспева да биде достојно за идеалите на родителот) и добива негативна родителска реакција. Има три реакции на родителите кои се навредливи за однесувањето на детето:

**1. Казна, при лутина или фрустрираност**

**2. Засрамување**

**3. Суптилна одбивност.**

**Овие одговори на родителот** се основа на емоционална вина. Всушност, тие **соодветствуваат на 3 елементи на емоционалната вина**:

**1. Стравот од казна**

**2. Чувствата на беззначајност или намалена самодоверба**

**3. Чувствата на оттуѓување и одбивност**

Отсекогаш сме учеле да очекуваме одредени реакции од родителите кога сме биле непослушни. Ни било речено: штом го стори тоа, треба да бидеш казнет. Значи, **секој пат кога нема да ги исполниме стандардите на нашите родители, сме научиле да примиме казна**.

**Развиваме концепт: Кога грешам, следи казна. Кога ќе заврши казната, следи олеснување**. Ги платив своите долгови и сега можам понатаму без страв. **Казната е искупителна за грешките и на тој начин привремено се олеснува вознемиреноста**.

Казнувањето за грешките е одговорен и соодветен одговор за стореното, ефективно при помош кај дете за да научи што е правилно а што не е, како и за развојот на свеста кај детето како важен водич во праведен живот.

Но, **ако казната се продолжи, стане непотребна и суптилна, ќе резултира со чувство на осуда или срам: нездравиот тип на емоционална “вина”** (лажна) која е деструктивна во текот на целиот живот.

**Ж. СОВЕТУВАЊЕТО МУ ПОМАГА НА КЛИЕНТОТ ДА ЈА ПРИФАТИ МИЛОСТА, не само да го пази на законот**:

Дури и кај “најдоброто” воспитување и соодветниот развој на свесноста за вината како водич за правилно однесување, Бог нема намера нашиот развој да го заврши тука. Правилата, законот, совеста, вината се само “господари” дадени од Бога да не научат, нас “децата”, на праведност, додека не пораснеме во благодатта на Христа и да станеме **слободни** преку **послушност кон Бога, со “законот на љубовта”**, напишан во нашите срца.

**“Законот”** (систем на исполнување на правила заради стравот од казна) е **подготовка за “Благодатта”** (послушност кон Божјите правила од љубов и благодарност)

**Казната** учи на **почит** кон законот, **Благодатта** учи на **љубов** кон законот. Човекот може да научи на “само-дисциплина” преку исполнување на законот, но единствено преку прифаќање на Божјата **благодат** преку вера во Исус **Христос**, човек може да **најде мир и слобода**.

**1.** Закон=исполнувај за да бидеш прифатен

Благодат=прифатен, сега можеш да исполнуваш со силата Христова

**2.** Закон=заслужи благослов

Благодат=Бог не благословува безусловно и тогаш сме охрабрени да сме Му послушни

**3.** Закон=делува во најголема мера поттикнат од мотиви на страв

Благодат=го отстранува стравот и вознемиреноста, и внесува мотиви на љубов

**4.** Закон=Резултатите зависат само од нас

Благодат=изворот на се е во Исус Христос Кој живее во нас

**З. ПОМОГНЕТЕ МУ НА КЛИЕНТОТ ДА ГО ПРИФАТИ БОЖЈИОТ ПОГЛЕД НА НЕГОВАТА ВРЕДНОСТ**

Словото не убедува дека **нашата вредност се заснова само врз животот на Исус Христос**. Затоа, преку вера во Христа, ние **мора да ги отфрлиме ЛАЖНИТЕ ЧУВСТВА поврзани со нас, а се дел од емоциите**. Нашите емоции не се веродостојни мерки за нашата вредност, без разлика дали личните проценки се позитивни или негативни.

**1.** **Помогнете му на клиентот да ги процени посебните грешки за кои тој се чувствува виновен, за да увиди дали се истите рационални, одговорни и базирани врз Библиската вистина. Кај лажната вина ова не постои.**

**2. Вистинската вина е иницирана од Светиот Дух, во нашиот дух, за да не убеди за грешката и за да можеме искрено да се покаеме и да најдеме слобода во Божјата милост. Неговата пресуда не носи срам или осуда, без причина да се чувствуваме бескорисни.**

Лажна вина **🡪** Страв **🡪** Осуда **🡪** Срам

Пресуда на С/Д **🡪** Побожна тага **🡪** Покајание **🡪** Простување **🡪** Слобода

**Ѕ. ПОМОГНЕТЕ МУ НА КЛИЕНТОТ ДА ПРОНАЈДЕ ЛЕК ЗА НЕЗДРАВАТА ВИНА (1 ЈОВАН 1:1-7)**

Оние кои служат во медицината и **христијанските служители** кои се среќаваат и се советуваат со други христијани, се согласуваат дека **нездравото чувство на вина е фундаментален проблем на човештвото, и без решение ние сме осудени на ненормално, нездраво однесување** кое на крај би ни го уништило менталносто здравје, физичкото здравје и целокупното добро во животот.

Централната порака во Библијата го содржи решението за вината. Ова е причината **зошто Бог го испрати Својот Син во светот да умре на Голгота на крст** и затоа постои Евангелието за да се проповеда. (Јвн. 3:16)

Постојат **2 главни нешта кои мора да ги забележиме како лек за вината**:

**1. БОЖЕНСТВЕНАТА ЗАМЕНА НА ЛЕКОТ**

**1 Јвн. 1:3-7** …она што го видовме и чувме, тоа ви го навестуваме и вам, та и вие да имате општење со нас. А нашето општење е со Таткото и со Неговиот Син Исус Христос. 4 Ние ви го пишуваме ова, за да биде нашата радост целосна. 5 Ова е пораката што ја чувме од Него и што ви ја објавуваме вам: Бог е светлина и во Него нема никаква темнина. 6 Ако речеме дека имаме општење со Него, а одиме во темнина, лажеме и не ја вршиме вистината. **7 Ако пак одиме во светлина, како што е Тој Самиот во светлина, имаме општење еден со друг, и крвта на Неговиот Син Исус Христос нè исчистува од секој грев.**

Проблемот на вина ја пројави потребата од жртвата на Божјиот Син, со цел да обезбеди соодветен лек.

**Евр. 9:22** И по Законот може да се каже дека речиси сè се чисти со крв, и без пролевање крв нема проштавање. Ова значи дека:

**а. СМРТТА НА ХРИСТОС БИЛА “ВИКАРИУС”**

“Vicarious” = “претставничка смрт”. Исус бил претставник (**Евр. 7:26**). Затоа што бил безгрешен, тој можел да умре за луѓето кои биле осквернати заради вината.

**2 Кор. 5:21** Оној Кој не знаеше за грев, Бог Го направи грев заради нас, за да станеме Божја праведност во Него.

**б. СМРТТА НА ХРИСТОС БИЛА “ВИКАРИУС”**

Иако крстот беше историски момент, неговата придобивка е вечна. Вечно очистување.

Животот во жртва беше воскреснат во сувереност. Сега, во силата на тој вечен живот, Господ Исус Христос продолжува да ги очистува сите оние кои преку вера Го прифатиле за спасител.

**Рим. 8:1** Затоа, сега нема осуда за оние кои се во Христос Исус. Кој живеат не по телото, туку по Духот.

**Гал. 2:20** Со Христос бев распнат; и јас веќе не живеам, туку Христос живее во мене, а животот што сега го живеам во телото, го живеам преку вера во Божјиот Син, Кој ме засака и Се предаде Себеси за мене.

**Флп. 1:21** Зашто за мене да живеам е Христос, а да умрам - придобивка.

**Пс. 32:1** Блажени се оние, чии престапи им се простени, и чии гревови се покриени!

**2. БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИ ЗА ЛЕКОТ**

**а.** МОРА ДА ПОСТОИ **ИСКРЕНА ТРАНСПАРЕНСНОСТ ВО ПРИСУСТВО НА БОГА**. Ако сакаме да го знаеме лекот за вината, ние **мора да бидеме отворени и искрени со Бог**. Мора да дозволиме светлината на Неговото Слово и Светиот Дух да засветат во нашите срца, се **додека гревот не е изнесен на видело**. На жалост, и покрај вината која не прогонува и ги повредува нашите животи, ние и натака наоѓаме задоволство во гревот.

**1 Јвн. 1:9** Ако ги исповедаме своите гревови, Тој е верен и праведен да ни ги прости гревовите и да нè исчисти од секаква неправедност.

**б.** МОРА ДА ПОСТОИ **ИСКРЕНА ЗАВИСНОСТ ВРЗ ЛИЧНОСТА НА БОГА**. Единствено во Исус Христос наоѓаме вистинско заедништво со Бога кога постои **взаемна посветеност**. Христос се посветува единствено на оние кои Му се посветуваат Нему.

**Јвн. 2:24-25** Но Самиот Исус не им се доверуваше, зашто сите ги познаваше, 25 и немаше нужда некој да Му сведочи за човекот, зашто Самиот знаеше што има во човекот.

**1 Јвн. 1:3** …она што го видовме и чувме, тоа ви го навестуваме и вам, **та и вие да имате општење со нас. А нашето општење е со Таткото и со Неговиот Син Исус Христос.**

Кога е воспоставена вертикално заедништво со Бог, тогаш можеме да уживаме во хоризонтално заедништво со другите Христијани. И не постои ништо друго во целиот свет што е повеќе терапетско и обновувачко, отколку дружбата со Христијаните.

**Гревот изолира и РАЗУЗДУВА додека спасението интегрира и компензира.**

**ЦЕЛТА НА ЕВАНГЕЛИЕТО НЕ Е САМО СПАСЕНИЕТО, ТУКУ И ЗАЕДНИШТВО**, вклучувајќи помирување со Бога преку Христос.

Преку крвта на Исус Христос ја наоѓаме замената за лекот за нашата вина. За да го знаеме овој лек со сета негова полнота, **мора да бидеме подготвени да бидеме отворени за Бог, исповедувајќи си ги гревовите пред Него и верувајќи во Неговиот Син Исус Христос за целосно очистување.**

**IX. ГНЕВ (ПОТИСНАТ И ПО НАВИКА)**

Како мудар судија, Соломон често се среќавал со случаи на гнев, судири и препирки кај луѓето. **Континуираниот, неправеден гнев избувнува невоља, создава препирки, предизвикува неуспех и деструкција, а повремено води кон смрт**. Гневот го мотивира лицето да мрази, оштетува, колне, задева и да се одмаздува. Сепак, може да се затае преку мудроста и одбегне со искажан нежен одговор.

**Со дискреција, луѓето учат како да се контролира нивниот темперамент**; ова им овозможува да се избегне караницата и да се олесни спорот.

**Изр. 10:12** Омразата предизвикува раздори, а љубовта ги покрива сите гревови.

**Изр. 12:16 Глупавиот** веднаш ќе го покаже гневот свој, а благоразумниот ја смирува лутината своја.

**Изр. 14:17** Избувливиот човек прави глупости, а пакосниот е омразен.

**Изр. 15:18** Избувлив човек расправии крева, а трпеливиот караници смирува.

**Изр. 16:32 Долготрпеливиот е подобар од храбриот**, и кој владее со себе, подобар е и од освојувач на градови.

**Изр. 20:2** Заплашувањето од царот е како лавовско рикање: кој го дразни, греши против себеси.

**Изр. 22:24-25 Не се дружи со гневлив и не оди со човек жесток**, 25 за да не се навикнеш на нивните патишта и да не навлечеш стапица на душата своја.

**Изр. 29:22** Гневлив човек подига бунтови, а избувливиот многу греши.

**Изр. 30:33** Зашто, како што кога се бие млеко, се добива масло, и кога ќе се удри носот, потечува крв, така и кога се предизвикува гнев, произлегува кавга.

**Мт. 5:22** А Јас ви велам дека секој кој се срди на својот брат без причина, ќе биде виновен пред судот. А кој ќе му рече на братот свој “празноглавец", ќе биде виновен пред врховниот суд. А кој ќе го нарече “глупак", ќе биде виновен за во огнениот пекол.

**(види и Изр. 27:4-6; Рим. 12:17-19; Ефш. 4:26-27, 31)**

**А. ДЕФИНИЦИЈА НА ГНЕВОТ:**

**1.** Емоционална и физичка енергија која резултира од **незадоволство, иритација, повреда, разочарување, лична неправда, социјална неправда, навреда или недостоинство**.

**Гневот е базично човеково чувство**; моќна, но сосема нормална реакција која сите ние ја доживуваме од време на време. Гневот, како и депресијата, е проста форма на порака која ја праќаме кон себе, за она кое што се случува во нашиот живот, а притоа е погрешно или повредувачко и потребно е да се промени.

**2. ТРИ ВИДОВИ НА ГНЕВ:**

**a. Правичен гнев: соодветна реакција** на гнев кон неправда или грешка, што има потреба од акција или решение.

**б.** **Неправичен гнев: несоодветно (недолично) искажување на агресивен гнев** дизајниран за да се почувствува “лична сатисфакција”, да се работи по свое, да се одмазди, да добие моќ и контрола, да се скрие некоја слабост. . . . има деструктивни, смртни последици за луѓето и односите меѓу луѓето.

**в. Потиснат (нерешен, скриен) гнев: несоодветно “игнорирање” или “избегнување”** на проблеми кои креираат поголеми проблеми и имаат потреба од решение. **Го криеме гневот од другите или од нас самите, преку употреба на одбрамбени механизми како негирање, самосожалување, рационализација и сарказам**. Други знаци на скриен гнев се: **критицизам, депресија, презир, песимизам, себељубие, нетрпение, критично однесување, легализам, контрола, побарувања, стресни заболувања, нарушени односи со луѓето...**

**3. ИНТЕНЗИТЕТ НА ГНЕВОТ:**

Гневот варира од блага иритација до интензивен бес. За време на голем бес, тешко е, но не и невозможно за лицето да го слушне ставот на другиот или да размисли рационално. Гневот спречува лицето да си го реши проблемот.

* **Нивоа на гнев:**

**Иритација:** блага нелагодност за негативен настан

**Индигнација:** силен стремеж да се исправи нешто што е погрешно

**Лутина:** израз на желба за одмазда

**Фурија:** загуба на емоционалната контрола; вербално избувнување

**Бес:** загуба на емоционалната контрола; вербално и физичко дејство на насилство; насилството по навика покажува дека на внатрешно чувство на слабост и зависност, неспособност: насилното лице не може да ги сноси гневните емоции, затоа “прави” нешто за да го искаже тоа и да се ослободи, на тој начин лицето ја покажува својата лажна моќ и контрола.

**Б. КАКО ТЕЛОТО РЕАГИРА НА ЕМОЦИИТЕ НА ГНЕВ?**

**1.** Повеќе шеќер и адреналин се излева во крвотокот

**2.** Срцето бие посилно

**3.** Се крева крвниот притисок

**4**. Крвотокот е побрз

**5.** Тензија во мускулите

**6.** Телото преминува во напнатост и генерира енергија потребна за акција

Кога ќе се појават стимулансите кои го предизвикуваат гневот, телото продуцира хормони кои го зголемуваат создавањето на адреналин. Адреналинот овозможува крвниот притисок да порасне, дишењето е забрзано, срцебиењето се забрзува, го зголемува количеството на шеќер кое тече во крвта и целокупното количество на телесна енергија е на располагање.

**В. НЕПРАВИЧЕН ГНЕВ ПО НАВИКА МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ,** како на пример:

**1.** висок крвен притисок

**2.** проблеми со срцето

**3.** болест на мускулите

**4.** болести на намалување на имунитетот

**5.** главоболки

**6.** стомачни проблеми

**7.** кожни пореметувања

**8.** запек или дијареа

**Г. НЕПРАВИЧНИОТ ГНЕВ Е ОПАСЕН**, и може да доведе до:

**1. Криминал** – Гневот е движечката сила која стои зад одреден напад, деструкција на имот, убиство и други криминални дела.

**2. Злоупотреба** – Родител кај кого гневот излегува надвор од контрола, може да доведе до големи физички и емоционални последици кај детето.

**3. Меѓулични проблеми** – Гневот кој не е искажан на видело може да расипа, па дури и засекогаш да уништи врски меѓу луѓето, посебно ако гневното лице стане насилно, саркастично или критично.

**Д. ПРАВИЧНИОТ ГНЕВ МОЖЕ ДА БИДЕ КОРИСЕН**

Бог не дарил со корисни емоции за да не **мотивира кон промени кога е тоа потребно**. Се зависи од начинот на кој ние го изразуваме. Знаењето како да го препознаеме и искажеме гневот на **соодветен** начин, може да ни помогне во:

**1.** **Постигнување цели** - Настаните во животот знаат да бидат фрустрирачки и понекогаш кога се обидуваме да постигнеме некоја цел, ние се фрустрираме. Фристрацијата може да доведе до гнев, кој од друга страна може да **не мотивира повеќе да се трудиме и да работиме на остварувањето на целите**. Гневот понекогаш е силата зад креативниот исказ како на пример, сликањето, музиката или пишувањето.

**2.** **Разрешување на проблеми** – Гневот кој е искомунициран на само-контролирачки начин, дијалог од двете страни. Може да ни помогне да ги **промениме ситуациите кои не прават нерадосни**. Гневот е природен дел од односите кој **поттикнува природен раст на личноста**.

**3.** **Справување со итности** – Гневот ни дава **моментален наплив на енергија и сила**, за да можеме да реагираме брзо и да направиме физички подвизи кои инаку не би биле можни.

**4.** **Сочувување на нашето здравје** – Последните испитувања покажуваат дека интензивниот гнев или бес може да биде тежок удар на нашето тело. Ако **научиме да реагираме смирено, наместо гневно, на иритирачки ситуации, ние само му правиме услуга на телото**.

**Ѓ. ПРОБЛЕМОТ НА ПОТИСНАТ (неискажан) ГНЕВ:**

Многумина изразуваат легитимен гнев, дури и кога не треба. Затоа, не се способни да ги решат навредите или да спречат понатамошна неправда. Последично, тие се чувствуваат како жртва и презираат, огорчени се и сркастични, непријателски расположени и иритираат, намуртени и може привремено или засекогаш да се повлечат од друштвениот живот.

**ПРИЧИНИ ЗА ПОТИСНУВАЊЕ НА ГНЕВОТ:**

**1.** Научена пасивност за време на детството (не му било дозволено да искаже гнев)

**2.** Научена пасивност кон избегнување насилство од сопружниг или други

**3.** Страв од неодобрување

**4.** Страв да не се изгуби контролата ако се отворат вратите на гневот (“страв од она што може да го направи” или “страв да не може да се застане”)

**5.** Незнаење дека е “гневен”, (“само сум во депресија”)

**6.** Духовна збунетост: верувањето дека секоја емоција на гнев е погрешна и треба да се одречеме од неа

**Е. НАУЧЕТЕ ДА ГО СОВЛАДУВАТЕ ГНЕВОТ**

**1. Препознајте го гневот**. Научете често да застанете и да забележите што е **она што го чувствувате**. Потрудетесе да им дадете специфични етикети на вашите емоции. Ако сте гневни, **признајте**. Запамтете дека гневот е нормална човечка емоција, затоа **нема потреба да се чувствувате засрамено или виновно**. **Обрнете внимание на знаците кои укажуваат на скриениот “гнев”** – тензија во мускулите, чувства на фрустрација или разочарување, тенденција да користите сраказам.

**2. Спречете го вашиот вообичаен одговор: агресивен – не реагирајте на него** се додека не станете подготвени да бидете пристојни во одговорот; **пасивен – не испуштајте** го без да го обработите достојно.

**3. Дефинирајте ја причината**. Понекогаш е очигледна, а други пати **причината за гневот не етака воочлива за да се препознае веднаш**. Побарајте помош од Бога за да увидите **што точно ве мачи**.

**4.** **Одлучете што ќе направите**. Она што ќе го направите зависи од ситуацијата; но генерално, треба да **одлучите за она што ќе го реши проблемот или ситуацијата која го причинила гневот кај вас**. Научете методи да ја **РАЗБИЕТЕ НАВИКАТА** да станувате гневни на присутни вознемирувања кои неможете а ги одбегнете, како на пример, чекањето на шалтер во ред. Ако имате тенденција да го потиснувате гневот, можеби имате потреба да се молите за мудрост и храброст за да ги направите потребните акции. Можеби ќе треба да **вежбате** што да кажете или што да направите. Ќе биде од помош ако прашате некој доверлив пријател да ви помогне и да ве охрабри во подготовката и учењето да го искажете гневот кога е потребно.

**5. Внимавајте на јазикот**. Раскинете со сите долгогодишни навики да критикувате, да се оплакувате, користејќи зборови како оружје; наместо тоа, култивирајте ја благата експресија покажана од Светиот Дух. (Посл. 15:1/Јак. 1:19-20/3:1-18)

**6. Задачи, за да помогнат во раскинувањето на гневните навики**:

Водете **дневник** за настаните и вашите емотивни реакции кон нив; фокусирајте се посебно на гневните емоции (изворот и како се справувате). Водете **молитвен дневник** за она што Бог ве учи за гневот. **Студирајте ги стиховите** од Словото во Пословици, Јак. и други стихови кои поучуваат за ефектите на гневот и како да се справите со тоа. Имајте **партнер кој ќе ве охрабрува** и кој ќе се моли со вас за вашиот прогрес. Напишете писма со извинување до сите кои сте ги повредиле со својот гнев. **Помирете се (со покајание)** со оние кои искусиле страдање или штета.

**Ж. НЕКОЛКУ ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ КОГА ГО КОМУНИЦИРАТЕ ГНЕВОТ**

**1. Смирете се** – пред да го коментирате проблемот. Викањето ретко водат кон ефективно решение. Дајте си време да размислете за она што ви е потребно и што треба да кажете, пред да почнете да зборувате.

**а**. Забележете ги реакциите на Исус кога го чистеше храмот. Никаде не пишува дека тоа го сторил на насилен начин, туку смирено и фактички: (Мт. 21:12/Марк. 11:15/Јвн. 2:15)

**2. Разбеете ги вашите мотиви пред да го искажете гневот**. Дали се обидувате да го поразите лицето или се обидувате да го решите проблемот? **Ако вашите мотиви се негативни, резултатот најверојатно ќе биде негативен**.

Кога ќе научите да “прогледате” низ гневот и да ги откриете причините, тогаш ќе можете да започнете да го решавате вашите тешкотии со гневот.

Има **неколку прашања кои треба да си ги поставиме** кога сме гневни:

**а.** Дали сум повреден? Исфрустриран? Разочаран?

**б.** За што сум навреден, исфрустриран, разочаран?

**в.** Дали се плашам од нешто во овој момент?

**г.** Кои се резултатите од мојот гнев?

**д.** Дали се резултатите конструктивни или деструктивни?

**ѓ.** Ако се деструктивни, дали треба такви да бидат?

**е.** Како гневот се одразува на моето тело?

**ж.** Каде е складиран гневот во моето тело?

**з.** Како гневот се одразува врз моето семејство?

**ѕ.** Како тој се одразува врз моите односи со другите луѓе?

**3. Бидете потврдни, не агресивни**. Самоубедените луѓе **се изразуваат точно и јасно без да навредуваат**. Тие ја разбираат **значајноста на преговорите и компромисите во решавањето на разликите**.

**4. Не сфаќајте лично и не враќајте со навреди и етикети**. Овие методи уште повеќе предизвикуваат гнев.

**5. Не избегнувајте го проблемот криејќи го она што вистински го мислите**. Бидете директни, отворени, но без насилство. Избегнувајте удари, туркања или да го збунувате лицето кон кого е насочен вашиот гнев. Не фрлајте и не кршете предмети.

**6. Не претпоставувајте ништо** за кое можете подоцна да зажалите. Слушајте внимателно што другиот зборува пред да донесете било каков заклучок.

**7. Физичка активност – спорт, пешачење итн**. Ова е одличен начин на справување со гневот.

**8. Одморете се и релаксирајте се**. За да се избегне иритацијата, потрудете се да се наспиете. Правилното дишење и длабоката мускулна релаксација се одлични начини да се намали тензијата која се случува пред изливи на гнев.

**9. Свртете го гневот да биде од корист**: пренасочете ја енергијата на правичниот гнев **кон постигнување корисни промени или кон цели** (работа да се промени неправдата)

**10. Послушајте го Божјото Слово за контрола на вашиот гнев**:

**Јак. 1:19-20** Знајте го ова, мили мои браќа: секој нека биде брз во слушањето, а бавен во зборувањето и бавен за гнев, 20 зашто **човековиот гнев не ја исполнува Божјата праведност**.

**Проп. 7:9** Не станувај со духот свој брз на гнев, зашто **гневот се крие во срцето на безумните**.**Пс. 37:8** Воздржи се од лутина и остави ја јароста, не жести се - самиот да не правиш зло**Изр. 15:1** Кроткиот одговор гневот го ублажува, а навредлив збор јарост предизвикува.**Кол. 3:8** Но сега, отфрлете ги и вие сите овие нешта: гневот, јароста, злобата, хулењето и злоупотребата на говорот.

**Кол. 3:21** Татковци, не дразнете ги своите деца, за да не станат малодушни!**Ефш. 4:26** Гневете се, но не грешете! Сонцето да не зајде во вашиот гнев…**Изр. 19:11** Благоразумноста го прави човекот бавен на гнев, и за него е чест да биде попустлив кон грешките.**Ефш. 4:31-32** Секоја горчина, гнев, јарост, викање и хулење да бидат отстранети од вас, заедно со секаква злоба. 32 Бидете љубезни еден кон друг, чувствителни, проштавајќи си еден на друг, како што и Бог ви прости вам во Христос.**Рим. 12:19-21 ...**не одмаздувајте се вие, мили мои, туку оставете му можност на Божјиот гнев, зашто е напишано: “Одмаздата е Моја, Јас ќе возвратам!- говори Господ.” 20 “Туку, ако твојот непријател е гладен, нахрани го, ако е жеден дај му да пие! Ако направиш така, со вжарени гламни ќе му ја посипеш главата.” 21 Не дозволувај да те надвладее злото; туку надвладеј го злото со добро!  **(Изр. 25:21-22)**

**З. КОГА НЕКОЈ Е ГНЕВЕН КОН ТЕБЕ**

**1. Бидете смирени – Не одговарајте на гневот со гнев**. Ако другата личност ви забележува на начин на кој сте иритирани, обидете се да запомнете дека гневот може да ги наведе луѓето да кажуваат работи кои всушност и не ги мислат свесно. Понекогаш најдобро е да не разговарате кога некој е гневен. Кажете му дека ќе ви биде мило да разговарате за тој проблем со него подоцна. **Не дозволувајте некој да ве злоупотребува вербално или физички. Отстранете се од злото; повикајте полиција или црковни лидери, ако е неопхосно, за да се избегне злоупотреба. Гневниот злоупотребувач нема да се промени ако не биде присилен на тоа.**

**Мт. 18:15-17** Ако ти згреши брат ти, појди и искарај го насамо. Ако те послуша, си го придобил брата си. 16 Ако пак не те послуша, земи со себе уште еден или двајца, па од устата на двајца или тројца сведоци нека се потврди секој збор. 17 А ако не ги послуша нив, кажи ì на црквата; па ако не ја послуша и црквата, нека ти биде како неверник и како даночник.

**2. Бидете внимателни** – Ако има други луѓе наоколу, **охрабрете го гневникот да разговарате приватно за она што го предизвикало неговиот гнев**. Ова би моожело да спречи да биде засрамен соговорникот понатака.

**3. Бидете добар слушател** – Често **гневните луѓе имаат потреба да зборуваат** објективно за она што ги прави гневни.

**4. Примете ја нивната поплака**: побарајте од Бога да ви помогне за да **видите како сте ја повредиле личноста**: прашајте да ви одговори “што е можно повеќе за тоа како сте го повредиле”, обидете се да **сочувствувате со неговите емоции** се додека и вие не ја почувствувате нивната болка.

**5. Согласете се со нив на некој начин, кога е тоа возможно**: тоа ја пренасочува гневната енергија и дозволува за побрзо решение и реставрација на односот.

**Мт. 5:25** Помири се со твојот тужител пред законот, додека си уште со него на пат, за да не те предаде на судијата, а судијата пак на извршителот, па да те фрлат в зандана.

**6. Понизно извинете се и побарајте прошка**: за ова е потребна сила. Храброст и нежно срце. Сфатете дека лицето може и да не се соглеси да прости: тоа е нивен избор.

**Мт. 5:23-24** И така, ако принесуваш дарување пред олтарот и вчасум се сетиш дека брат ти има нешто против тебе, 24 остави го таму својот дар пред олтарот и оди првин смири се со својот брат, па потем врати се и принеси го дарувањето

**7. Покајание:** “покајанието” значи дета сте одлучни да го **промените вашето однесување, со цел навредата да не се повтори**, дури и ова да е некомотно и несоодветно за вас.

**8. Репарација, обновување**: колку што е можно, **обновете или заменете се она што вашата навреда предизвикала нечија “загуба”.**

**9. Помирете се: следствено на покјанието и обновувањето**, направете секаков напор да ја **обновите врската**; ако и кога лицето кое е навредено еподготвено за тоа.

**10. Запомнете ја лекцијата: учете од искуството.**

**Ѕ. АНКЕТА ЗА ГНЕВОТ**: Ова треба да се пополни од страна на клиентот и да разговара со советувачот како начин за да стане сфесен за своите проблеми со гневот. (видете во приклучокот)

**1.** Искажете ги сите чувства за кои мислите дека се поврзани со гневот?

**2.** Набројте некои од работите кои ги правите со гневот?

**3.** Кои се оние делови од вашиот живот за кои најчесто се чувствувате гневни?

**4.** На кого се гневите? Опишете ја врската со таа личност?

**5.** Опишете примери на гневни ситуации со луѓето наведени погоре:

**6.** Кои се вашите очекувања од животот? Од луѓето? Од вас самите? Од Бога?

**X. ПРОСТУВАЊЕ (видете работен лист за клиентот во агендата)**

**А. ВОВЕД:** Луѓето имаат многубројни идеи за темата на “простување”. Што значи? Што очекува Бог? Што можеме да очекуваме од нас самите? Зошто е неопходно? Сите се сложуваат дека простувањето е есенцијално за духовниот живот; но сите не сфаќсст колку е ВАЖНО простувањето за менталното и физичкото здравје. (види Лк. 6:27-38)

**ПРОСТУВАЊЕТО НЕ Е ЗА ДА СЕ ОДРЖАТ ВРСКИТЕ**

**Б. ПРОСТУВАЊЕТО НЕ Е:**

**1.** да се игнорира или оправда однесувањето на навредувачот

**2.** барање од Бога да им прости

**3.** да се разбере навредувачот или неговото однесување

**4.** да се заборави на навредата

**5.** да се бара од навредувачот да прости

**6.** негирање дека сте биле повредени или ви било згрешено

**7.** да се оди кај некое лице и да му се каже дека му простувате (ова не е секогаш можно и не се советуве)

**8.** да се реставрира врската без разлика на однесувањето на навредувачот

**ПРОСТУВАЊЕТО Е ЗА ДА СЕ ОТКАЖЕ ЖЕЛБАТА ЗА ОДМАЗДА**

**В. ДЕФИНИЦИЈА**: ПРОСТУВАЊЕ Е **акт на воља**, направена **преку вера** пред Бога, со што Му “**препуштаме**” **на Бог да суди за неправдата која ни била нанесена**. (се “откажуваме” од човечкото право за одмазда, дури и од самата желба да се одмаздиме)

**1. Кога некој ни “згрешил”, нашето чувство на праведност е навредено**; природно ние чувствуваме дека треба да бидат казнети за неправдата.

**2.** Како и да е, Бог рекол дека ние **треба да Му ја препуштиме “правдата” Нему**.

**Изр. 20:22** Не вели: “ќе му се одмаздам на непријателот”, туку остави на Господ, Тој ќе ти помогне.

**Рим. 12:19 ...**не одмаздувајте се вие, мили мои, туку оставете му можност на Божјиот гнев, зашто е напишано: “Одмаздата е Моја, Јас ќе возвратам!- говори Господ.”

**3.** Као луѓе, ние **не сме мудри доволно за да му судиме на некому**, дури и тогаш кога “фактите” изгледаат очигледни. **Бог го гледа она кое ние не можеме**.

**Мт. 7:3-5** Зошто ја гледаш раската во окото на твојот брат, а не ја забележуваш гредата во твоето око? 4 Или, како ќе му речеш на својот брат: ,Дозволи ми да ти ја извадам раската од твоето око', а, ете, во твоето око има греда? 5 Лицемеру, извади ја првин гредата од твоето око, па тогаш ќе можеш да гледаш јасно, за да ја извадиш раската од окото на својот брат.

**4.** Истотака, **ние не сме безгрешни, па затоа не сме квалификувани** да седиме на судски столици.

**5.** Ова не ја откажува грешката која е нанесена, но **Бог од нас бара да му простиме или да “го препуштиме” правото на пресуда врз оној кој Му згрешил на Бога и ако е неопходно**, да го предадеме на цивилните власти, кои се дадени од Бог.

**6. ПОМИРУВАЊЕТО** е она што Бог го пожелува за секоја распадната врска. Како што Исус покажа преку Својот живот и смрт. **Простувањето е мостот до помирувањето со навредувачот. (АКО СЕ ПОКАЕ).**

**Рим. 5:10** Зашто ако бевме помирени со Бог преку смртта на Неговиот Син, додека бевме уште непријатели, колку повеќе, сега помирени, ќе бидеме спасени преку Неговиот живот.

**2 Кор. 5:18** А сето ова е од Бог, Кој нè измири со Себе преку Христос и ни ја даде службата на измирувањето…

**а. Навредувачот кој нема да се покае, е на нерамно тло со Бог. Бог не е заинтересиран за неговите “приноси”. (Послушноста е подобра од жртвата)**

**Мт. 5:23-24** И така, ако принесуваш дарување пред олтарот и вчасум се сетиш дека брат ти има нешто против тебе, 24 остави го таму својот дар пред олтарот и оди првин смири се со својот брат, па потем врати се и принеси го дарувањето. (“единство”: види во Јвн. и Рим.)

**7.** Исус рече кога некој од браќата ќе не навреди, **треба да биде укорен, АКО ИСКРЕНО СЕ ПОКАЕ** (искрено зажалил и престанува со навредите), **треба да му се прости**.

**Лк. 17:3-4** Внимавајте! Ако згреши твојот брат, искарај го и ако се покае прости му. 4 И ако седумпати на ден згреши против тебе и седумпати се обрати кон тебе и рече: ,Се каам!' - прости му!” **🡪Изр. 24:16**

**Тит 3:10 ...**знаејќи дека таквиот човек се изопачил и дека греши, и се осудил самиот себеси. (види и 1 Кор. 5; 2 Кор. 13; Мт. 18:15-18; Изр. 24:16)

**Мт. 18:15-17** “Ако ти згреши брат ти, појди и искарај го насамо. Ако те послуша, си го придобил брата си. 16 Ако пак не те послуша, земи со себе уште еден или двајца, па од устата на двајца или тројца сведоци нека се потврди секој збор. 17 А ако не ги послуша нив, кажи ì на црквата; па ако не ја послуша и црквата, нека ти биде како неверник и како даночник.

**8. АКО НЕМА ПОКАЈАНИЕ, НЕМА НИ ПОМИРУВАЊЕ**, (видете во “Покајание” во Дел 2) **но ние мора сепак да одлучиме да Му препуштиме на Бог да суди** (простување) и ние се уште мора да избереме да живееме во мир со навредувачот.

Вие сте радосни Навредувачот

радост

навреда

гнев

самоуверено искажување гнев

---------------------------------------------------------------

Примање гнев

Осуде/тага

Извинување/барање прошка

покајание

----------------------------------------------------------------

простување

----------------------------------------------------------------

Помирување на врската

Ако навредувачот искрено се покае, вашето простување води кон **помирување на врската**.

Ако тој не го прими вашиот гнев, и не се извини и поаке, вие ќе му простите, но “помирувањето” може да биде невозможно (во зависност на сериозноста на навредата и она што Бог ви го кажува)

**Г. ШТО СЕ СЛУЧУВА АКО НЕ ПРОСТУВАМЕ?**

Со простувањето ние се ослободуваме од гневот и фрустрацијата поради нерешената правда.

**1. ОДБИВАЊЕТО ДА СЕ ПРОСТИ** го остава навредениот со **товарот на гневот кој креира емоционални и физички проблеми, дури и сепарација од Бог**. (индицира недостаток на зависност и верба во Бог и ставот на горделивост и сопствена праведност)

“Во моментот кога ќе почнам да мразам некого, станувам негов роб. Не можам да уживам во работата повеќе, бидејќи тој ги контролира дури и моите мисли. Моите презири предизвикуваат премногу стрес хормони во моето тело и јас се изморувам после неколку саати работа. Работата во која претходно уживав сега е аргатење. Дури и одморите не ми даваат задоволство. . . . Човекот кој го мразам ме прогонува каде и да одам. Не можам да ја одбегнам неговата тиранска задршка на мојот мозок. (од книгата, Никоја од овие болеси, на С:И. МекМилен, МД)

**2.** Ако верникот не е способен да прости, ќе му биде **тешко да поверува дека Бог може да му ги прости неговите навреди**.

**Мт. 6:12** …и прости ни ги нашите долгови, како што ние им ги простивме на нашите должници.

**3.** **Нема да успее да биде сообразен со ликот на Христос** (простувачкиот).

**Ефш. 4:32** Бидете љубезни еден кон друг, чувствителни, проштавајќи си еден на друг, како што и Бог ви прости вам во Христос.

**4.** **Ќе го разгневи Господ заради неговата неблагодарност** кога нему му било опростено.

**Мт. 18:21-35** Тогаш Петар пристапи и Му рече: “Господи, колку пати да му простам на брата си кој греши против мене? Дали до седумпати?” 22 Исус му рече: “Не ти велам до седумпати, туку до седумдесет пати по седум.” 23 Затоа небесното царство прилега на некојси цар, кој сакал да си ги расчисти сметките со своите слуги, 24 а кога почна да ги расчистува, кај него беше доведен еден, кој му должеше десет илјади таланти. 25 И бидејќи немаше како да ги врати, господарот заповеда да го продадат него, неговата жена и децата, и сè што имаше, за да наплати. 26 Тогаш слугата клекна и му се поклонуваше, велејќи: ,Господару, имај трпение спрема мене и сè ќе ти исплатам.' 27 И поттикнат од сожаление, господарот се смилува на слугата, го пушти, и му го прости долгот. 28 Но штом слугата излезе, и најде еден од своите сослужители, кој му должеше сто денарии, фати да го дави, велејќи му: ,Врати ми го долгот.' 29 Тогаш сослужителот падна пред неговите нозете и го молеше, велејќи: ,Имај трпение спрема мене, и сè ќе ти исплатам.' 30 Но тој не сакаше, туку отиде и го фрли в зандана, додека не му го исплати долгот. 31 А кога неговите сослужители видоа што се случи, мошне многу се нажалија и отидоа та му кажаа на својот господар сè што се случи. 32 Тогаш господарот го повика и му рече: ,Пакосен слуго! Ти го простив сиот долг, зашто ме преколнуваше. 33 Не требаше ли и ти да му се смилуваш на твојот сослужител, како што и јас ти се смилував тебе?” 34 И неговиот господар се разгневи и им го предаде на мачителите, сè додека не му исплати сè што му должеше. 35 Така и Мојот небесен Татко ќе ви стори вам, ако секој од вас не му прости од срце на својот брат.”

**5.** Ќе има **потешкотии да добие одговор на молитвите од Бог**.

**Мк. 11:24-26** Затоа ви велам: сè што ќе побарате во молитва, верувајте дека го примивте, и ќе ви се збиде. 25 И кога сте на молитва, простете ако имате нешто против некого, па и вашиот Татко, Кој е на небесата, да ви ги прости вашите гревови. 26 Ако пак не проштавате, и вашиот Татко, Кој е на небесата, нема да ви ги прости вашите гревови.”

**6.** Навредениот треба да ја прими слободата што ја нуди простувањето.

**2 Кор. 2:10-11** А кому вие ќе му простите нешто, нему му проштавам и јас. Зашто, она што сум го простил, доколку сум простил, сум го простил заради вас пред Христос; 11 за да не нè искористи сатаната; бидејќи не ни се непознати неговите намери. **Ефш. 4:26-27** Гневете се, но не грешете! Сонцето да не зајде во вашиот гнев, 27 и не давајте му место на ѓаволот!

**Д. ЗА ВАС Е НЕВОЗМОЖНО ДА СИ ПРОСТИТЕ ЗА ВИСТИНСКА ВИНА**, како што некои сакаат. Нашата вина може единствено да се отстрани преку Божјиот дар на простување. Исполнет е за нас преку смртта на Исус Христос на крстот. Мора да ги исповедаме нашите гревови и да ја примиме неговата благодат преку вера. Потоа вината ќе исчезне.

**Ефш. 1:7 ...**во Кого имаме откуп преку Неговата крв, прошка на престапите, според богатствата на Неговата благодат…**1 Јвн. 1:8-9** Ако речеме дека немаме грев, се мамиме самите себеси, и вистината не е во нас. 9 Ако ги исповедаме своите гревови, Тој е верен и праведен да ни ги прости гревовите и да нè исчисти од секаква неправедност.

**Ѓ. ВИНАТА КАЈ НАВРЕДЕНИОТ**, кој нема искусено слободата на моќта на простувањето:

**1.** често **продуцира проблеми во однесувањето** кои можеби ќе ги прави со цел да се покаже како вреден или за да ја заборави вината, како на пример:

\_\_\_\_\_\_ Преувеличување или преговарање

\_\_\_\_\_\_ Критичен став

\_\_\_\_\_\_ Правење добрини(за да биде прифатен од другите)

\_\_\_\_\_\_ Угодување на луѓето

\_\_\_\_\_\_ Рационализација

\_\_\_\_\_\_ Перфекционизам

\_\_\_\_\_\_ Срамежливост

\_\_\_\_\_\_ Компулсивна работа

\_\_\_\_\_\_ Бегање

**2. Кога овие одбрани ќе попуштат, доаѓа депресија, огорченоста и живот базиран врз изговори.**

**3. Навредувачите потребно е да примат простување од Бог и од другите.**

**Пс. 32:1-4** Блажени се оние, чии престапи им се простени, и чии гревови се покриени! 2 Блажен е оној човек, кого Господ не го смета за виновен, и во чиј дух нема измама! 3 Додека молчев, се сушеја коските мои од секојдневното мое воздишување, 4 бидејќи и дење и ноќе тежеше над мене раката Твоја, се сушев како на летен припек.

**Пс. 32:5** Тогаш го признав гревот мој и не го сокрив беззаконието свое, па реков: “Ке Му ги исповедам на Господ моите престапи,” и Ти ми ја прости вината на гревот мој.**Кол. 1:13-14** Зашто Тој нè избави од власта на темнината и нè пренесе во царството на Својот сакан Син, 14 во Кого имаме откуп, простување на гревовите.

**Е. ПРОЦЕСОТ НА ПРОСТУВАЊЕ**

**1. Петиција или “борба” со Бога** за вашите чувства кон навредата. Тој ќе ве слуша и ќе разбере, но нема да ви го донесе мирот се додека не ги предадете на Бога Тој да ги чува.

вашите желби за правда.

**2. Согласете се со Бог**, од Негова перспектива вашите ставови на огорченост, непростување, итн, се некозистентни со Божјата воља за вас.

**3. Заблагодарете Му се на Бог** за тоа што Му верувате дека праведно ќе му суди на навредувачот; и дека ви е простено за вашите гревови и горделивото однесување.

**4.** Преку силата на Господ Исус Христос, **изберете по своја воља да простите на луѓето кои ви згрешиле**.

**Флп. 4:13** Сè можам преку Христос, Кој ми дава сила.

**5. Заблагодарете Му се на Господ** Исус Христос што ги сака овие луѓе преку вас; **запомнете дека Тој ги сака сите**. (1 Јвн.4:8/2 Кор. 4:17-19) Ако не се покајале, тие се одделени од Бога; Бог можеби сака вие да се молите за нив да бидат убедени и да најдат мир во покајанието (дури и да знаете за тоа или не).

**6.** Ако Господ ве води да отидете и да **побарате лично помирување**, вие треба да одите. Мт. 5:24-25)

**7.** Не заборавајте и вие да **примите простување**.

**8. Изјава на простување:**

Ти простувам (името) за (наведете специфично дело на кое му е потребно простување). Преземам власт над тебе, Сатано, во името на Исус Христос и преку силата на Неговиот воскреснат живот. Го враќам тлото под нозете кое ти дозволив да го земеш од под мене, поради моето однесување со (името) и повторно го предавам тлото на мојот Господ Исус Христос.

**Ж. ДА СЕ ЗАДРЖИ СТАВОТ НА ПРОСТУВАЊЕ:**

**1.** Сатаната ќе продолжи да ве потсеќа на повредите и спомените за навредувачот. **Можете да одржите победа над гневот** со тоа што вие ќе го потсетите него дека (нивното име) му е простено и дека тој(сатаната) нема пристап до твоите спомени за да ве поведе повторно кон огорченост, гнев и сомнежи.

**2. Застанете зад она што сте го направиле со слободна воља** (изборот да се прости) и со фактот дека тие се луѓе на кои им е простено, дозволува живт без извинување. **Вие сте сега ослободени** од водењето сметка за навредите, бидејќи тие се еднакви на 0.

**3.** Запомнете, простувањето е **акт на слободна воља направена преку вера**.

**4. Ако навредувачот и натака продолжи со истото однесување, откако ќе му се биде укажано, не ви советуваме да бидете повеќе во контакт или да имате било каква врска со него, се додека не се покае. Можеби ќе треба да побараме помош од некои црковни водачи за да се соочат со навредувачот. Ние и натаму може да одбереме да простиме.**

**Мт. 18:15-17** “Ако ти згреши брат ти, појди и искарај го насамо. Ако те послуша, си го придобил брата си. 16 Ако пак не те послуша, земи со себе уште еден или двајца, па од устата на двајца или тројца сведоци нека се потврди секој збор. 17 А ако не ги послуша нив, кажи ì на црквата; па ако не ја послуша и црквата, нека ти биде како неверник и како даночник. **1 Кор. 5 1 Кор. 13**

**Лк. 17:3**

**Изр. 24:16**

**Тит 3:10**

**З. РАБОТЕН ЛИСТ ЗА ПРОСТУВАЊЕ** (да се пополни од страна на клиентот и да се дискутира со советувачот; копја за клиентот во прилогот)

(Размислете и напишете одговори на следните прашања:)

**1. Со ваши зборови, дефинирајте го простувањето.**

**2.** Вината кај навредениот, кој нема искусено слободата на моќта на простувањето често продуцира проблеми во однесувањето кои можеби ќе ги прави со цел да се покаже како вреден или за да ја заборави вината: Обележете со што се идентификувате:

\_\_\_\_\_\_ Преувеличување или преговарање

\_\_\_\_\_\_ Критичен став

\_\_\_\_\_\_ Правење добрини(за да биде прифатен од другите)

\_\_\_\_\_\_ Угодување на луѓето

\_\_\_\_\_\_ Рационализација

\_\_\_\_\_\_ Перфекционизам

\_\_\_\_\_\_ Срамежливост

\_\_\_\_\_\_ Компулсивна работа

\_\_\_\_\_\_ Бегање

**Кога овие одбрани ќе попуштат, доаѓа депресија, огорченост и живот базиран врз изговори.**

Кој може комплетно да ни ги прости гревовите? Видете Пс. 103:3/Марко 2:5-7; Кол. 1:13-14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Што се случува со вината кога ќе ги исповедаме гревовите пред Бога? Видете Пс. 32:5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дали постои било каква индикација дека може да завршиме со физички и емоционални проблеми доколку не го прифатиме нашето простување на гревовите од Бог? Видете Пс. 32:1-4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кој е Библискиот закон на простувањето? Видете Ефш. 4:32 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дали постои врска меѓу нашето славење на Бог и помирувањето со друга личност? Видете Мт. 5:23-24 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дали континуираното непростување влијае врз нашите молитвен живот? Видете Марко 11:24-26 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дали континуираното непростување му дава на ѓаволот можност да работи во нашите животи? Видете 2 Кор. 10-11/Ефш. 4:26-27 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-

Дали простувањето значи:

* **Оправдување** на однесувањето на лицето?
* **Барање од Бога** да им прости?
* **Разбирање** на однесувањњето на навредувачот?
* **Заборавање** на навредата?
* **Барање од навредувачот** да ви прости?
* **Одрекување дека сте биле повредени** или дека ви згрешиле?
* **Одење кај лицето и да му кажете** дека сте му простиле?

**НЕ, ПРОСТУВАЊЕТО НЕ Е ДЕФИНИРАНО ПРЕКУ ОВИЕ ОДНЕСУВАЊА.**

ЗАБЕЛЕШКА: Простувањето е дело на слободна воља, направено преку вера пред Бога, со кое ние се одрекуваме од правото да го држиме другиот одговорен за злото што ни го сторил.

Прочитајте во Мт. 18:21-35 и објаснете ја лекцијата за простувањето која е напишана таму. Дали може нашето минато да не измачува поради нашето непростување? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дали постојат луѓе на кои треба да им простите? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Што мислите на следниот цитат изваден од книгата, “Ниту една од овие болести”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“Во моментот кога ќе почнам да мразам некого, станувам негов роб. Не можам да уживам во работата повеќе, бидејќи тој ги контролира дури и моите мисли. Моите презири предизвикуваат премногу стрес хормони во моето тело и јас се изморувам после неколку саати работа. Работата во која претходно уживав сега е аргатење. Дури и одморите не ми даваат задоволство. . . . Човекот кој го мразам ме прогонува каде и да одам. Не можам да ја одбегнам неговата тиранска задршка на мојот мозок.

**XI. ОСАМЕНОСТ:** Сите луѓе искусуваат осаменост; тоа е дел од човекот. Понекогаш може да биде болно и обесхрабрувачко, што луѓето бараат советување за да научат како да се справат со тоа.

**А. ИЗВОРИ НА ОСАМЕНОСТ**

**1. ЗАГУБА**: тага, отфрленост, напуштеност, неуспех, разочаривање.

**2. НЕПОСЛУШНОСТ**: состојба на одделеност од Бога.

**3. ПРЕПЛАВУВАЧКИ НЕВОЉИ**: чувство дека никој не ве разбира, животот станува мизерија.

**4. ЛОШО ЗДРАВЈЕ; СТАРОСТ**: онеспособеност и изолианост; пријатели и семејство болни или починати

**5. ЖРТВА**: објект на личен напад.

**6. ПРЕВИСОКИ ОЧЕКУВАЊА: РАЗМИСЛУВАЊЕ ВО НАСОКА – ЖИВОТОТ Е “БАЈКА”**: изолирање од сите оние за кои се мисли дека не се доволно добри, односно од сите.

**7. ПРЕКУМЕРНО ЗАВИСНИ**: потребите и неодговорноста на беспомошното живеење ги отргнува другите

**8. НЕГАТИВНО ОДНЕСУВАЊЕ**: гнев, вознемиреност, критичност, нељубезноста ги одвлекува луѓето подалеку.

**9. СТАВ НА ПРАВЕДНОСТ**: кога сите останати го следат погрешниот пат.

**10. ДУХОВНО УЧЕЊЕ/ВОЈНА**: Бог намерно ги изолира луѓето за да им овозможи да научат важни лекции, за да се развојат нивните карактери и да научат за духовната борба.

**11. СЛУЖБА**: може да биде изолирана, неразбрана, критицирана, итн

**12. ПРЕРАБОТАНО; ПРЕОПТОВАРЕНО СО ОДГОВОРНОСТИ:** нема време да се ужива со луѓето.

**Б. Ммогумина од Библиските ликови се почувствувале осамено**: Мојсеј, Јов, Јосиф, Илија, Авраам, Давид, Соломон, пророците – посебно Јеремија, Јвн. Крстител, Исус, Павле.

**1. Исус искусил осаменсот** додека бил искушуван во пустината, за време на годините на Неговата служба, а посебно во Гестиманската градина и на крстот.

**a.** Затоа што Тој ги разбира чувствата, **може да ни помогне** во нашата осаменост.

**Евр. 4:15-16** Зашто, немаме врховен свештеник кој не може да сочувствува со нашите слабости, туку таков Кој бил искушуван во сè, како нас, но без грев. 16 И така да пристапуваме смело кон престолот на благодатта, за да примиме милост и за да најдеме благодат, која ќе ни помогне во време на нужда.

**б.** Тој е нашиот “поголем **брат**”.

**Евр. 2:11** Зашто и Оној Кој осветува и оние кои се осветени, сите се од еден Татко, та затоа не се срами да ги нарече браќа…

**в.** Тој ветил дека **секогаш ќе биде со нас**.

**Мт. 18:20** Зашто каде што се двајца или тројца собрани во Мое име, таму Сум и Јас меѓу нив.”

**Мт. 28:20** …учејќи ги да го чуваат сето она што ви го заповедав! 20 И еве, Јас Сум со вас во сите дни до крајот на светот."

**Јвн. 15:4** Останете во Мене и Јас во вас...

**г. Бог Таткото** ни ветил дека **секогаш ќе биде со нас**.

**Бит. 28:15** И еве, Јас сум со тебе, и ќе те чувам насекаде каде и да појдеш, и ќе те вратам во оваа земја, и нема да те оставам се додека не го извршам она што сум ти рекол.”**Изл. 33:14** И му рече: “Јас Самиот ќе врвам пред тебе, и ќе те успокојам.”**Иса. 43:2** Преку води ли ќе минуваш - Јас сум со тебе...

**Иса. 58:9** Тогаш ти ќе повикаш - и Господ ќе те чуе, ќе извикаш - и Тој ќе рече: “Еве Ме.”**2 Кор. 6:18** Ќе ви бидам Татко, а вие ќе бидете Мои синови и ќерки", вели Господ Семоќниот.

**В. НАЧИНИ ЗА СООЧУВАЊЕ СО ОСАМЕНОСТА**

**1.** Понекогаш треба да ја **прифатиме и да учиме од неа**: жртва на прифаќање на Божјата воља додека Тој не ја измени.

**2.** Научете **да ги цените луѓето и да ја препознаете потребата од нив**, пвеќе отколку што сме знаеле претхосдно.

**3.** Култивирајте **став на благодарност** за благословите кои ги имаме.

**4.** Земете ја можноста за **зголемување на службата во молењето.**

**5.** Почнет, или зголемете ја **службата на гостопримство**.

**6.** Научете да ги утешувате другите во нивните потреби. (**Евр. 10:23-24**)

**7.** **Дружете се** со драги личности и со нови пријатели.

**8.** Култивирајте **стари или нови интереси**.

**9.** **Личните студии на Бислијата и меморизирање на стихови**.

**Г. БИБЛИСКИ ЦИТАТИ КОИ ЌЕ ВИ ПОМОГНАТ:**

**1.** (Jов 14:16; Пс. 34:18, 51:17, 56:8, 63:1-3, 68:5-6, 139:2;

Иса. 43:2-5; Maт. 10:30; Јвн. 10:3; Флп. . 4:19;

Евр. 2:17-18, 4:15-16, 13:5.)

**2.** Учење Слова кои се однесуваат на “**Божјото семејство**” (љубов, прифаќање, служење, простување, утеха, меѓусебно охрабрување, љубезност, понизност, трпеливост, верен, посветен, во мир еден со друг. . . .)

**XII. ЗАВИСНОСТ/ЗЛОУПОТРЕБА НА СУПСТАНЦИИ:**

**А. Дефиниција**: Зависност е состојба на робување на навиката или супстанцата, која привремено го алармира расположението на човекот со цел вештачки да се справи со побарувањата на животот.

**1.** Користењето на поведението или лекови како средство на **манипулација со емоциите** се нарекува “злоупотреба”.

**2.** **Примерите** на зависност вклучуваат: алкохол и дрога, тобако и кофеинска употреба, коцкање, шопинг, сексуални опсесии или перверзии, вежбањр, гневен бес, кризи, ризикување, храна, пореметувања во јадењето, работа, “религиозни” активности, романтични врски, ексесивно зборување...

**Б. ПРИДОНЕСУВАЧКИ ФАКТОРИ: една или повќе “причини” за зависноста**:

**1. Бегање од БОЛКА**: Паднатиот свет нуди многу предизвици и разочарувања. Паднатите луѓе не секогаш наоѓаат мудри одговори, нити пак сила за да одговорат на животните проблеми. Кога болката е неподнослива, зависностите нудат привремено бегство од неа, преку вештачка “среќа” или емоционално “отапување”.

**Рим. 8:22** А, знаеме дека целото создание сè досега стенка и страда во породилни маки.

**2.** **Загуба на НАДЕЖ**: борбата со осаменоста, стресот, депресијата, отфрлањето или напуштањето, била преголема; изгледа како да нема крај на емоционалната болка.

**3.** **Потиснат ГНЕВ**: консистентниот, неискажан гнев кога некој ве “повредил”, го остава лицето да се чувствува СЛАБО, неспособно, беспомошно. Ова чувство на “слабост” е искажано со слабо однесување: зависност. Некорисноста на животот со зависност, вели: “Не можам да се соочам со реалноста, затоа ќе избегам од неа. Тоа е најдоброто што можам да го сторам”.

**4.** **Скриено НЕПРИЈАТЕЛСТВО**: потиснатиот гнев ќе најде експресија; негирањето на реалноста, неуспехот да се учевствува или да се допринесе, претставува пасивен начин да се искаже непријателството. Понекогаш е емоционално полесно да се откажеш, отколку да прифатиш одговорност за решавање на животните проблеми.

**5.** **Скриено САМОКАЗНУВАЊЕ**: вината, срамот, гневот кон себе си за грешките, или слабоста, ќе резултира во деструктивно однесување кон себе самиот. Да се стане “безвреден”, претставува самоказнување и израз на сопственото мислење за себе си.

**6.** **Исфрустрирана САМОСВЕСТ**: навикнат да му се угодува, премногу заштитен и самосвесен; тој инсистира дека секоја негова потреба треба да биде задоволена. Кога животот ќе го разочара, тој “си угодува на себе си”. Станува “несреќна жртва” на зависности кои не допринесуваат ништо за другите: тоа е неговиот начин на “казна” за целиот свет заради тоа што го разочарале.

**Изр. 29:21** – Ако човекот му угодува на својот слуга од млади години, тој на крајот ќе донесе тага.

**7.** **Потрага по МОЌ/КОНТРОЛА**: зависноста овозможува лажно чувство дека имате се под контрола во вашиот живот; обид да се чувствувате моќно, а не беспомошно; избегнување на хаосот во животот преку потрага по веројатни резултати на однесувањето по навика. Иронично е тоа што зависноста наскоро ја презема контролата врз лицето, спречувајќи излез од тоа ропство.

**В. КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЗАВИСНОСТ:**

**1. Консумирачки фокус**: зависното однесување одзема многу време, мисли, енергија и понекогаш финансии.

**2. Зголемена толеранција**: се повеќе се зголемува интензитетот на навиката за да се задоволи потребата.

**3. Растечка негација**: не се признава или верува дека нашето однесување е надвор од контрола и владее со нас. Лагите и заблудите го сокриваат однесувањето пред луѓето.

**4. Штетни последици**: зависностите наскоро ги расипуваат или уништуваат односите со луѓето, семејството, работата, службата и духовниот живот.

**5. Болно да се прекине (повлекување):** откако ќе се отргне таа навика, тоа носи незгодност, можно е и физичка болка, исто така: ирирација, гневни испади, вознемиреност, панични напади, тремори, депресија, делириум.

**Г. ЦИКЛУСОТ НА ЗАВИСНОСТА:** веќе откако зависноста ја обзема личноста, создава повторувачки циклус на однесување.

**1.** Зависното однесување овозможува привремено **задоволство и олеснување** од болката или емпатијата.

**2.** Сензациите на **задоволство и олеснување се заменети со** континуиран **срам**. Да се има грвовна навика продуцира **вина**. Веројатноста да ве откријат создава **страв**.

**3.** Потоа свеста носи осуда: лицето се заветува, да ги **промени** своите навики, **прави пресметки** на претрпена штета.

**4.** **Зависното однесување се прекинува** за кратко, **но ништо позитивно не ја заменува таа зависност**; првите празнини не се исполнети, првичната болка не е исцелена.

**5.** Чувствата на празнина и болка се враќаат, **донесувајќи очај и заблуденост**.

**6.** Болката, гневот, раст на тензијата, го тера лицето да **побара олеснување или бегство преку зависност**.

**Бегање 🡪 срам, вина, страв 🡪 пресведочување, ветување на промена 🡪 тензија, гнев, (барање излез) 🡨 болка, очајот се враќа 🡨 зависноста се прекинува**

\*\*најефетивно време на служење спрема зависник и во периоди на “срам”, “пресведоченост” и “очај”.

**Д. НАЧИНИ КОИ БИ МУ ПОМОГНАЛЕ НА ЗАВИСНИКОТ:**

**1.** **Навистина е тешко да се надмине една зависност**.

**а.** Првата задача е да да му се **помогне на зависникот да препознае дека има сериозен проблем** кој треба да се реши. (Можеби некој од семејството треба да научи да престане да го поттикнува таквото однесување – да престане за него да прави изговори, да лаже за него за да го заштити, да чисти по него, да ги финансира неговите навики, итн.)

**б.** Најчесто зависникот **негира дека има проблем** да го контролира своето однесување, дури и кога животот му се распаѓа.

**в.** Најверојатно **нема да побара помош и нема да се обиде да се промени се додека не “го допре дното”** (изгубил се што му значи)

**г.** Ако не го признае својот проблем и побара помош, неговото семејство и пријатели, колеги можат да наметнат “**интервенција”**.

**1) Ќе се состанат заедно** и секој одделно да објасни накратко како зависникот ги повредувасо својата навика и како тие сакаат да му помогнат да се избави од зависноста. Ќе му објаснат како тие би се соочиле со него ако тој не се промени.

**(**ќе одбијат да му помагаат во одржувањето на таа навика, ќе одбијат да го толерираат неговото штетно однесување...)

**2)** Во надеж дека ќе ја увиди штетата и последиците на неговото однесување и ќе се посвети на промена. Интерванционата група ќе се посвети да му помага и да го охрабрува додека трае промената.

**3) Ако одбива** да ја прифати предупредувањето, тие мора да останат верни на намерите и “**последиците**”. Можеби тоа ќе го осуди на промена. (Мт. 18:15-18; Рим. 16:17-18; 1 Кор. 5 и 6; Гал. 6:1-2; Јак. 5:19; 1 Јвн. 5)

**2. Добро е да се побара “специјалист во советувањето на зависници”** кога тоа е возможно. Зависностите обично се отпорни на промени, а зависниците се вешти во отпорноста на промените. Искусниот пастор или советувач ќе биде исфрустриран и искушуван да се откаже после борбата да му помогне на зависникот.

**а. Ако не е достапна специјална помош**, имајте при рака листа на постари искусни старешини за да ви помогнат во водството и охрабрувањето на зависникот

**б. Црквата треба да биде внимателна ДА НЕ понуди голема сума на финансиска помош** на зависникот, се додека не докаже дека е посветен на опоравување и промена на неговиот живот. (Но, можеби неговото семејство ќе има потреба од таква помош)

**3. Важно е да се провери физичкото здравје на зависникот**, бидејќи сите типови на зависност го земаат својот замав врз телото, се закана за здравјето и самиот живот.

**4. ДУХОВНО ВОДСТВО: Неопходно е зависникот да ја сфати ГРЕШНАТА ПРИРОДА на неговото однесување и НЕГОВАТА ПОТРЕБА ОД БЛИСКОСТ СО БОГА.**

**а. Помогнете му да разбере дека зависноста е ИДОЛОПОКЛОНСТВО**. Како што опишува Џеф Ван Вондерн во својата книга – Добрата вест за оние кои се зависни од хемикалии и оние кои што ги сакаат – во срцето на сите зависници се наоѓа проблемот на идолатрија. . . тоа е потрага по живот од идолите. Гревот на Адам и Ева донесе СМРТ (вклучувајќи ги сите негативни форми и ефекти) за сите луѓе,

**Рим. 5:12** И, како што гревот влезе во светот преку еден човек, а преку гревот - смртта, така смртта премина на сите луѓе, бидејќи сите згрешија.

оставајќи го човекот да бара живот (исполнување, задоволства, мир, моќ. .) од два извора: предмети и сопствен напор. Но, на се што човекот се потпира да му даде живот е идол, бидејќи само Христос може да го овозможи ЖИВОТОТ и неговата исполнетост.

**Јвн. 10:10** Крадецот влегува само да обира, да заколе и да погуби. Јас дојдов за да имаат живот и да го имаат во изобилие.

**Јвн. 6:48** Јас Сум Лебот на животот.

**Јвн. 11:25** **Исус ì рече:** Јас Сум Воскресението и Животот; оној што верува во Мене, и да умре - ќе живее.

**Јвн. 14:6** Исус му одговори: Јас Сум Патот, Вистината и Животот. Никој не доаѓа кај Таткото, освен преку Мене

“Со Христовото дело на крстот, животот, вредноста и целта се достапни за нас како дар. Се шт правиме, позитивно или негативно, за да го заслужиме она што значи живот со нашите дела е идолатрија. . . Зависноста е ултимативниот крај на идолатријата.

**1 Кор. 6:12** Сè ми е дозволено, но не е сè полезно. Сè ми е дозволено, но не сакам ништо да завладее над мене.

**1 Кор. 6:19-20** Или не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух Кој е во вас, Кого го имате од Бог, па дека не си припаѓате на себеси? 20 Зашто скапо сте платени. Затоа, прославете Го Бог во своето тело.

**б. Помогнете му на зависникот веднаш да пронајде НАДЕЖ, СИЛА и ПРОСТУВАЊЕ во Бога и во Неговите ветувања за совршен рај.**

**Рим. 8:18-25** Сметам дека страдањата на сегашното време не се ништо во споредба со славата која ќе ни се открие нам. 19 Зашто созданието со нестрплив копнеж го очекува откривањето на Божјите синови. 20 Имено, созданието ì беше потчинето на суетата, не доброволно, туку поради Оној кој го потчини, во надеж 21 дека и самото создание ќе биде ослободено од ропството на распаѓањето, во слободата на славата на Божјите деца. 22 А, знаеме дека целото создание сè досега стенка и страда во породилни маки. 23 И не само тоа, туку и ние самите, имајќи ги првите плодови на Духот, ние самите стенкаме во себе, чекајќи го желно посинувањето, избавувањето на нашето тело. 24 Зашто ние, во надеж сме спасени, а надежта која се гледа не е надеж; зошто човек да се надева на она што го гледа? 25 Но ако се надеваме на она што не го гледаме, тогаш го чекаме со нетрпение.

**в. Исповедајте ја грешната навика и покајте се за тоа.**

**Изр. 20:1** Виното е потсмевка, ракијата - бунтовник; и секој, кој им е потчинет, не е разумен.

**Изр. 23:29-32** На некого - ах, на некого - ох, на некого - кавга, на некого жал, на некого рани без причина, на некого зацрвенети очи? 30 На оние, што заседнуваат околу вино, кои одат да бараат вино со ароми. 31 Не гледај го виното како се црвенее, како тоа искри во чашата, како убаво се лее; 32отпосле тоа ќе касне како змија и ќе жилне како отровница;

**Мк. 2:17** А Исус, кога го чу тоа, им рече: “Не им треба лекар на здравите, туку на болните. Не дојдов да ги викам праведните на покајание, туку грешниците.”

**Ефш. 5:18-21** И не опивајте се со вино во кое е разузданоста, туку исполнувајте се со Духот, 19 зборувајќи си со псалми, химни и духовни песни, пеејќи Му на Господ и воспевајќи Го во своето срце! 20 Благодарете Му секогаш за сè на Бог Таткото, во името на нашиот Господ Исус Христос! 21 Покорувајте се еден на друг со страхопочит кон Христос!

**Рим. 13:13** Да живееме пристојно како дење, не во гозби и пијанство, не во блуд и прељуба, не во препирки и љубомора…

**1 Кор. 6:9-11** Или не знаете дека неправедните нема да го наследат Божјото царство? Не мамете се! Ни блудниците, ни идолопоклониците, ни прељубниците, ни полово изопачените, ни хомосексуалците, 10 ни крадците, ни алчните, ни пијаниците, ни клеветниците, ни измамниците, нема да го наследат Божјото царство. 11 А некои од вас беа такви. Но, бевте измиени, и бевте осветени, и бевте оправдани во името на нашиот Господ Исус Христос и во Духот на нашиот Бог.

**Флп. 3:13-14** Браќа, јас уште не мислам дека го достигнав тоа, но сепак правам едно: го заборавам она што е зад мене, а се стремам кон она што е пред мене; 14 трчам кон целта, за наградата на горното призвание од Бог во Христос Исус.

**1 Тим. 3:2-3** Според тоа, надзорникот треба да биде: непорочен, маж на една жена, умерен, разумен, уреден, гостољубив, способен да поучува; 3 не пијаница или жесток, туку трпелив, не наклонет кон расправии, не среброљубец…

**1 Тим. 3:8** Исто така, ѓаконите треба да бидат сериозни , не двојазични, да не сакаат многу вино или да се склони кон нечесна печалба…

**г. Препознајте дека СЛОБОДАТА доаѓа од познавањето на ВИСТИНАТА за Христос**.

**Јвн. 8:31-32** Затоа Исус им рече на Евреите, кои Му поверуваа: “Ако продолжите да го следите Моето слово, навистина сте Мои ученици, 32 и ќе ја знаете вистината, и вистината ќе ве ослободи.

**Јвн. 8:36** И така, ако Синот ве ослободи, навистина ќе бидете слободни.

**5. Охрабрете го зависникот да следи 12 чекори** за разрешување на проблемот, движејќи се пополека и намерно преку чекорите, повторувајќи ги ако е потребно. Може да потрае со месеци или години за да се заврши процесот:

**ЕДЕН:** Признајте дека сте **немоќни** над зависноста и дека станала неподнослива.

**Јвн. 15:5** Јас Сум лозата, а вие сте лозинките. Кој останува во Мене и Јас во него, тој дава многу плод; зашто без Мене не можете да сторите ништо. (види Мт. 9:36; Рим. 7:18-20; Псалм. 6:2-4; 31:9-10; 38:1-9; 44:15-16; 72:12-13)

**ДВА:** Верувајте дека Сила поголема од нашата може да не вообрази во светост.

**Флп. 4:13** Сè можам преку Христос, Кој ми дава сила. (види Мат. 12:18-21; Мк. 9:23-24; Лк. 13:10-13; Јвн. 6:63; 12:46; Дела 3:16; Пс. 18:1-3)

**ТРИ:** Предадете ја сопствената воља и сопствениот живот во Божјата грижа (преку Христос).

**Рим. 12:1** Затоа, браќа, ве молам, заради Божјите милости, да ги принесете вашите тела како жива и света богоугодна жртва. Тоа нека биде ваша разумна служба. (види Мт. 11:28-30; 16:21-26; Ефш. 2:8-9; Пс. 3:5-6; 23; 91:1-4; Изр. 3:5-6)

**ЧЕТИРИ:** Направете себе испитување и морален преглед на себе.

**Плач. 3:40-41** Да ги испитаме и да ги истражиме патиштата свои и да се вратиме кај Господ. 41 Нека го подигнеме срцето свое и рацете свои кон Бога, Кој е на небесата.  (види Мт. 23:23-28; Лк. 12:1-6; Рим. 13:11-14; 1 Кор. 4:19-20; Гал. 6:3-5; Изр. 5:3-6; 16:2-3)

**ПЕТ:** Му признаваме на Бога, на себе си и на друго лице за точната природа на нашиот грев.

**1 Јвн. 1:9** Ако ги исповедаме своите гревови, Тој е верен и праведен да ни ги прости гревовите и да нè исчисти од секаква неправедност. **Јак. 5:16** И така, исповедајте си ги гревовите еден на друг и молете се еден за друг, за да оздравите! Делотворната молитва на праведникот има голема сила. (види Лк. 5:17-20; 5:31; Дела 19:18; 2 Сол. 10:3-5; Евр. 4:12-16; 1 Јвн. 1:8-9; Изр. 28:13-14)

**ШЕСТ:** Бидете сосема подготвени Бог да ги отстрани овие карактерни дефекти.

**Пс. 139:23-24** Испитај ме, Боже, и познај го срцето мое; испитај ме и запознај ги патеките мои; 24 и види дали сум на пат на беззаконија, и упати ме на вечен пат. (види Рим. 6:11-12; Ефш. 4:17-23; Кол. 3:5-8; 1 Птр. 1:13-16; 1 Јвн. 4:18; Откр. 3:19-20; Пс. 119:28-40)

**СЕДУМ**: Понизно бараме од Него да ги отстрани нашите негостатоци.

**Пс. 51:7-10** Пороси ме со исоп, и ќе бидам чист; измиј ме и ќе бидам побел од снег. 8 Дај ми да чујам радост и веселба, нека се зарадуваат коските што Ти ми ги здроби. 9 Одврати го лицето Свое од гревовите мои и избриши ги сите мои беззаконија. 10 Создај чисто срце во мене, Боже, и нов и прав дух стави во мене. (види Мат. 18:4; Дел. 3:19; Евр. 12:5-11; 1 Птр. 5:6-7; 1 Јвн. 5:14-15; Пс. 32:6-8; Пс. 37:23-24)

**ОСУМ**: Направете листа на сите личности кои сте ги повредиле и имајте воља да им надоместите на сите ним.

**Мт. 5:23-24** И така, ако принесуваш дарување пред олтарот и вчасум се сетиш дека брат ти има нешто против тебе, 24 остави го таму својот дар пред олтарот и оди првин смири се со својот брат, па потем врати се и принеси го дарувањето. (види 18:21-35; Лк. 6:37-38; 19:8; Јо. 13:34-35; 1Кор. 13; 2 Тит 1:7; Јак. 4:11-12)

**ДЕВЕТ**: Направете директни надоместувања кога е тоа возможно, освен кога постапката може некого да повреди.

**Флп. 2:3-4** Не правете ништо од ривалство или од суетно честољубие, туку во понизност сметајте се еден друг за поголем од себеси! 4 Не гледајте само на своите лични интереси, туку и на интересите на другите. (види Мт. 5:9; Рим. 15:2; Флп. 1:9-11; Кол. 4:5-6; Флп. 8:17; Пс. 51:14-17; Изр. 16:20-24)

**ДЕСЕТ**: Треба постојано да се преиспитуваме и кога ќе згрешиме веднаш тоа да го признаеме.

**Пс. 19:12-13** Кој може да ги согледа своите грешки? И од оние тајни гревови очисти ме, 13 и од горделивост запази го слугата Твој, за да не овладее со мене. Тогаш јас ќе бидам непорочен и ќе бидам очистен од големите престапи.(види Мк. 14:38; Рим. 12:3; 1 Сол. 5:17-22; Евр. 2:1-3; 1 Птр. 2:11; Пс. 85:8-9; Пс. 103:8-18)

**ЕДИНАЕСЕТ**: Преку молитвата и размислите на Словата, треба да ја усовршиме нашата комуникација со Бог, молејќи се само за знаење на Неговата воља за нас и за силата тоа да го понесеме.

**Пс. 1:2-**3 ...туку му омилел законот Господов и за законот Негов дење и ноќе грижливо размислува; 3 тој е како дрво посадено крај вода изворска, кое својот род го дава навреме, и чиј лист не венее; и во сè што прави, напредува. (види Јвн. 4:13-14; Рим. 8:26-28; Гал. 2:20; Флп. 4:6-9; Тит 3:1-7; Пс. 84:5-12; 127:1-2)

**ДВАНАЕСЕТ**: Откако духовно ќе се разбудиме како резултат на овие чекори, се обидуваме да ја пренесеме оваа порака до други зависници и да ги практикуваме овие принципи во сите наши подрачја на животот.

**2 Кор. 1:3-4** Благословен да е Бог и Таткото на нашиот Господ Исус Христос, Таткото на милосрдноста и Бог на секоја утеха, 4 Кој нè утешува во секоја наша невола, за да можеме и ние да ги утешуваме оние што се наоѓаат во каква и да е невола, со утехата со која Бог нè утешува нас самите. (види Мар. 5:18-20; 1 Кор. 9:22-27; 15:10; 1 Тим. 1:12-16; Пс. 92:1-4; 96:1-2; Пос. 31:26-31)

**Ѓ. ЗНАЦИ НА ПРОГРЕС кон здрав живот:**

**1. признанавање дека е потребна помош; дека навиките се деструктивни и дека Бог е единствената надеж.**

**Пс. 40:1-3** Трпеливо се надевав на Господ, и Тој се наклони над мене и ја чу молитвата моја, 2 и ме изведе од длабината на јазот и од длабока тиња, па ги постави нозете мои на камен и ги зацврсти стапалата мои; 3 а во устата моја вложи нова песна - похвала за нашиот Бог. Мнозина ќе видат, и страв ќе ги опфати и ќе се надеваат на Господ.

**2. прифаќање на болката како нормален дел од животот и справување со болката на достоен начин, потпирајќи се на Божјата утеха.**

**Пс. 73:16-19** И сакав тоа да го разберам, но тоа беше тешко за мене,  17 се додека не влегов во Божјото светилиште и не го разбрав нивниот крај.  18 Навистина, си ги поставил на лизгаво место, на пропаст ги соборуваш!  19 Како пропаднаа, како ненадејно исчезнаа и загинаа однесени од ужасот!

**Пс. 73:21-26** Кога душата ми беше огорчена, кога се јадосував однатре,  22 безумен бев и не разбирав, како добиче бев пред Тебе.  23 Но јас сум секогаш со Тебе: Ти ми ја придржуваш десницата моја, 24 ме водиш со советот Свој и ќе ме примиш во Твојата слава.  25 Кого Го имам јас на небото освен Тебе? А кога сум со Тебе на земјата ништо друго не барам.  26 Може да изнемошти срцето мое и телото мое; но Бог е сила на срцето мое и наследството мое

**3. прифаќање на одговорноста од сопствените избори**: престанете да ги обвинувате другите за вашите емоции, дела и последици.

**Јак. 4:8-10** Приближете се кон Бог, и Тој ќе се приближи кон вас; исчистете ги рацете, вие грешници, и очистете ги срцата, вие луѓето што се двоумите! 9 Бидете нажалени, тагувајте и плачете; вашата смеа нека се претвори во тага, а радоста во жалост! 10 Понизете се пред Господ, и Тој ќе ве возвиши!

**4. прифаќање и потпирање врз Божјата благодат**: незаслужена помош и прошка.

**Иса. 30:18** И затоа Господ чека да ве помилува и желно гледа за да се смили над вас; зашто Господ е Бог на правдата - блажени се сите што се надеваат на Него!**Изл. 33:19** Му одговори: “ќе ја покажам пред тебе сета Моја слава, и ќе Го изговорам името Господово пред тебе, и кој е за помилување, ќе го помилувам, и кој е за утешение - ќе го утешам.”

**5. придобивка на самоувереност за животот преку силата на Бога.**

**Флп. 4:13** Сè можам преку Христос, Кој ми дава сила. **2 Кор. 7:4** Имам голема доверба во вас и многу се фалам со вас; исполнет сум со утеха; преплавен сум со радост во сите наши неволи.

**6. израз на многу благодаренија за многуте благослови.**

**Пс. 32:1** Блажени се оние, чии престапи им се простени, и чии гревови се покриени!**Кол. 3:15** А Христовиот мир нека владее во вашите срца, за кого сте и повикани во едно тело; и бидете благодарни!**Пс. 100:4** Влегувајте низ Неговите порти со славословие, во Неговите дворови со песна; славете Го, фалете го името Негово… **Флп. 4:6** Не грижете се за ништо, туку во сè, преку молитва и благодарност, искажувајте ги своите барања пред Бог!

**7. понизното предавање(на Божјата насока) станува начин на живот.**

**Мт. 11:28-30** Дојдете кај Мене сите што сте онемоштени и обременети, а Јас ќе ви дадам починка. 29 Земете го Мојот јарем на себе и научете се од Мене, зашто Јас сум кроток и понизен по срце; а вие ќе најдете починка за своите души, 30 зашто Мојот јарем е поднослив и Мојот товар е лесен.” **1 Јвн. 5:3** Ова е Божјата љубов: да ги извршуваме Неговите заповеди, а Неговите заповеди не се тешки…

**8. зголемена псветеност кон радоста и помагањето на другите: нови радости.**

**2 Кор. 1:3-4** Благословен да е Бог и Таткото на нашиот Господ Исус Христос, Таткото на милосрдноста и Бог на секоја утеха, 4 Кој нè утешува во секоја наша невола, за да можеме и ние да ги утешуваме оние што се наоѓаат во каква и да е невола, со утехата со која Бог нè утешува нас самите. **Јвн. 15:12** Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас. **1 Птр. 4:9-10** Бидете гостољубиви еден спрема друг, без негодување. 10 Бидејќи секој од вас добил дар, користете го во служба еден на друг како добри управители на многукратната Божја благодат.

**XIII. ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ: начин на воспоставување РЕД во вашиот живот.**

“ОНИЕ НЕШТА ШТО ЗНАЧАТ МНОГУ НИКОГАШ НЕ СМЕАТ ДА БИДАТ НА МИЛОСТ ОД ОНИЕ НЕШТА КОИ НАЈМАЛКУ ЗНАЧАТ” (Гете)

**А. БОГ ИМА “ЦЕЛИ”**

**НАШИОТ ОДНОС СО БОГА Е БАЗИРАН ВРЗ НЕГОВИТЕ НАМЕРИ.**

**1. “ЈАС СУМ”= БОГ КОЈ ПОСТОИ ЗАРАДИ ЦЕЛТА**

**Излез 3:14-15** Бог му одговори на Мојсеј, велејќи: “Јас сум Оној, Кој вечно постои!” Па продолжи: “Така ќе им кажеш на синовите израелски: ,Оној, Кој вечно постои, ме испрати кај вас.” 15 И пак му рече Бог на Мојсеј: “Вака кажи им на синовите израелски: ,Господ Бог на татковците наши, Бог Авраамов, Бог Исаков и Бог Јаковов ме испрати кај вас. Ете тоа е името Мое вечно, и тоа е споменот за Мене од колено на колено.’

**2. “ЈАС ЌЕ”**

**Изл. 6:2-5** И уште му зборуваше Бог на Мојсеј, па му рече: “Јас сум Господ. 3 Јас им се јавував на Авраам и Исак и Јаков како Ел-шадај\*, а со името Мое ЈахвеÄ не сум им се открил. 4 И направив завет Свој со нив дека ќе им ја дадам земјата хананска: земја, во која беа тие доселеници, и во која живееја како туѓинци. 5 Ги чув воздишките на израелските синови, кои Египќаните ги измачуваат, и се сетив на заветот Мој.

**Изл. 6:6-8** Затоа, појди и кажи им на синовите на Израел, велејќи: ,Јас сум Господ, **ќе** ве изведам од египетското ропство, **ќе** ве избавам од насилството нивно, **ќе** ве спасам со силна рака и со строга казна. 7 ќе ве земам за свој народ и ќе ви бидам Бог, па **ќе** познаете дека Јас сум Господ, Бог ваш, Кој **ќе** ве изведе од египетското ропство. 8 И **ќе** ве воведам во онаа земја, за која кренав рака и се заколнав дека **ќе** му ја дадам на Авраам, на Исак и на Јаков; и **ќе** ви ја дадам вам во наследство. Јас сум Господ!”**Ерм. 29:11-14** Зашто само Јас ги знам замислите, што сум ги смислил за вас, вели Господ, **замислите за добро, а не за зло, за да ви дадам иднина и надеж**. 12 Па ќе повикате по Мене, **ќе** дојдете и ќе Ме замолите, и Јас ќе ве чујам; 13 **ќе** Ме побарате, и **ќе** Ме најдете, ако Ме побарате од се срце. 14 **ќе** Ме најдете, вели Господ, и **ќе** ве вратам од ропство и **ќе** ве соберам откај сите народи и од сите места, каде што ве изгонив, вели Господ, и ќе ве вратам онаму, од каде што ве преселив.

**3. “ИСУСОВИ ЦЕЛИ”**

**Јвн. 14:2-3** Во Домот на Мојот Татко има многу места за живеење; ако не беше така, Јас ќе ви кажев. Одам да ви приготвам место. 3 А кога **ќе** отидам и ви приготвам место, пак ќе дојдам и ќе ве земам кај Себе, за да бидете и вие таму каде што Сум Јас…

**Јвн. 17:19-26** …заради нив се посветувам Себеси, за да бидат и тие посветени во вистината. 20 Но не барам само за нив, туку и за оние кои преку нивните зборови ќе поверуваат во Мене, 21 за да бидат сите едно како што си Ти, Татко, во Мене, и Јас во Тебе, така и тие да бидат во нас, за да поверува светот дека Ти Ме испрати. 22 А славата што Ми ја даде им ја дадов ним, за да бидат едно, како што Сме Ние едно: 23 Јас во нив, а Ти во Мене, за да се усовршат во единство, та светот да знае дека Ти Ме испрати, и дека ги љубеше нив како што Ме љубеше Мене. 24 Татко, сакам оние што Ми ги даде да бидат со Мене таму каде што Сум Јас, за да ја гледаат Мојата слава што Ми ја даде, зашто Ти Ме љубеше уште пред создавањето на светот. 25 Праведен Татко, иако светот не Те позна, Јас Те познавав, а овие спознаа дека Ти Ме прати. 26 Им го објавив Твоето име и ќе го објавувам, па љубовта, со која Ме засака, да биде во нив и Јас во нив.”

**Евр. 12:2 ...**гледајќи во Исус, Авторот и Довршителот на нашата вера, Кој поради радоста што беше пред Него, го претрпе крстот, презирајќи го срамот и седна оддесно на Божјиот престол.

**Б. ЛИЧЕН СЛУЖИТЕЛСКИ СТАВ: ЗОШТО СЛУЖИ МОЈОТ ЖИВОТ? ШТО САКАМ ДА БИДАМ? ДА РАБОТАМ?КОИ СЕ МОИТЕ ЛИЧНИ ВРЕДНОСТИ?**

**Кол. 3:1-4** И така, ако сте воскреснати со Христос, барајте го она што е горе - каде што е Христос, седнат оддесно на Бог. 2 Мислете на она што е горе, а не на она што е на земјата, 3 зашто умревте и вашиот живот е скриен со Христос во Бог! 4 А кога ќе се јави Христос, нашиот живот, тогаш и вие ќе се јавите со Него во слава.

**Кол. 3:17** И што и да правите со збор или дело, правете сè во името на Господ Исус, благодарејќи Му преку Него на Бог Таткото.

**Кол. 3:23-24** Што и да правите, правете го од сè срце како за Господ, а не за луѓе, 24 знаејќи дека од Господ како награда ќе примите наследство. Вие му служите на Господ Христос!

**В. Поставувањето цели е дел од Божјиот план за верникот**. Нема конфликт меѓу вербата во Бога и поставувањето цели, но нашите цели мора да ги пратат Божјите цели.

**Рим. 12:2-21** Немојте да се сообразувате со овој свет, туку преобразувајте се преку обновувањето на вашиот ум, за да можете да сфатите што е Божја волја, што е добро, угодно и совршено! 3 Зашто, преку благодатта што ми е дадена, му велам на секој еден меѓу вас да не мисли за себе повеќе отколку што треба да мисли, туку мислите нека ви бидат насочени кон разумно расудување, според мерата на верата која Бог му ја доделил секому. 4 Имено, како што во едно тело имаме многу органи, а сите органи немаат иста функција, 5 така и ние, кои сме многу, едно тело сме во Христос, а како поединци - органи сме еден на друг. 6 Бидејќи имаме разни дарови, според дадената ни благодат: ако е пророштво, нека е сразмерно со верата; 7 ако е служење, нека се состои во служење; ако е некој учител, нека поучува; 8 ако има дар на утеха, нека утешува! Кој дава, нека дава штедро; кој управува, нека биде ревносен и кој покажува милост, нека го прави тоа со радост! 9 Љубовта нека ви биде нелицемерна; бегајте од злото, држете се за доброто; 10 љубете се еден друг срдечно со братска љубов; натпреварувајте се во почит еден спрема друг; 11 Не заостанувајте во ревноста; бидете горливи во духот, служејќи Му на Господ; 12 радувајте се во надежта, бидете истрајни во невола; постојани во молитва! 13 Помагајте им на светиите според нивните потреби; бидете гостољубиви! 14 Благословувајте ги оние кои ве прогонуваат; благословувајте, и не колнете! 15 Радувајте се со оние што се радуваат и плачете со оние што плачат. 16 Бидете истомисленици едни со други; не бидете надмени, туку дружете се со понизните. Не сметајте се сами себеси мудри. 17 Никому не враќајте зло за зло; стремете се кон она што е добро пред сите луѓе. 18 Ако е можно, доколку зависи од вас, бидете во мир со сите луѓе; 19 не одмаздувајте се вие, мили мои, туку оставете му можност на Божјиот гнев, зашто е напишано: “Одмаздата е Моја, Јас ќе возвратам!- говори Господ.” 20 “Туку, ако твојот непријател е гладен, нахрани го, ако е жеден дај му да пие! Ако направиш така, со вжарени гламни ќе му ја посипеш главата.” 21 Не дозволувај да те надвладее злото; туку надвладеј го злото со добро!

**Рим. 13:1-14** Секоја душа нека им се покорува на претпоставените власти, зашто нема власт, а да не е од Бога, а оние кои се поставени, од Бог се поставени. 2 Затоа, оној кој ì се противставува на власта, ì се противставува на Божјата уредба; а оние што се противставуваат, ќе ја примат својата осуда. 3 Зашто владетелите не се страв и трепет за добри дела, туку за зли. Ако сакаш да не страхуваш од власта, прави добро, па ќе бидеш пофален од неа. 4 Таа е во служба на Бог за твое добро. Но, ако правиш зло, страхувај, зашто таа не носи напразно меч, бидејќи е во служба на Бог и гневно се одмаздува на оној што прави зло. 5 Затоа треба да ì бидеш покорен, не само поради гневот, туку и поради совеста. 6 Затоа плаќате и даноци, зашто управителите се Божји службеници кои се занимаваат со тоа. 7 Дајте му го секому она што сте должни: кому данок - данокот; кому царина- царината; кому страв- стравот; кому чест- честа! 8 Не должете никому ништо, освен да се љубите еден друг, зашто кој го љуби ближниот, го исполнува законот. 9 Зашто заповедите: “Не врши прељуба! Не убивај! Не кради! Не посакувај!” - и ако има уште некоја друга заповед, сите се содржани во овие зборови: “Љуби го својот ближен како себеси!” 10 Љубовта не му прави зло на ближниот; затоа, љубовта е исполнување на законот. 11 Правете го тоа, знаејќи го времето, бидејќи е дојден часот да се разбудите од сонот; зашто сега спасението ни е поблизу отколку кога поверувавме. 12 Ноќта речиси помина, а денот наближи. Затоа да ги отфрлиме делата на темнината и да се облечеме во оружјето на светлината! 13 Да живееме пристојно како дење, не во гозби и пијанство, не во блуд и прељуба, не во препирки и љубомора, 14 туку загрнете се со нашиот Господ Исус Христос, и не задоволувајте ги похотите на телото.

**Г. Целта е нешто што сакате да го постигнете** – поставувањето цели е дел од библискиот план. ПРИМЕРИ:

**1.** Божјата намера за Ное: да изгради арка. (димензии: **Бит. 6:14**)

**2.** Божјата цел за Јосиф: да обезбеди храна за Египет (**Бит. 39**)

**3.** Божјата цел за Мојсеј: да ги избави луѓето од ропството

**4.** Божјата цел за Исус Навин: да ги однесе луѓето во Кана и да го заземат Јерихон

**5.** Божјата цел за Исус: да оди на крстот, да го искупи човештвото

**6.** Божјата цел за црквата: Големото Пратеништво (**Мт. 28**)

**Д. Поставувањето на цели ја проширува верата**. Потребни ни ПРЕДИЗВИЦИ. Сите можеме повеќе отколку што мислиме. **Од Бог поставувањето на целите е планирано, организирано и ја растегнува верата**.

**Флп. 4:13** Сè можам преку Христос, Кој ми дава сила.

**1. БОГ ЈА ОДРЖУВА СВОЈАТА ЦЕЛ БЕЗ РАЗЛИКА НА НЕГОВИОТ ГНЕВ**: Ги одржува Своите поставени цели, без разлика на Своите емоции за време на процесот)

**Пвт. Зкн. 9:7** 3апомни и не заборавај, колку Го разгневивте Господа, вашиот Бог, во пустината: од оној ден, кога излеговте од египетската земја, па се додека пристигнавте на ова место, вие не Му се покоривте на Господ.

**Пвт. Зкн. 9:19 ...**бидејќи јас се плашев од гневот и јароста, со која Господ се разгневи на вас и сакаше да ве истреби. Но Господ ме послуша и тогаш.

**Пвт. Зкн. 10:10** И престојував на планината, како и порано, четириесет дена и четириесет ноќи; Господ ме послуша и овој пат, и не посака Господ да ве погуби;

**Пвт. Зкн. 10:15-16** но само предците ваши ги прими Господ и ги засака, и ве избра вас, нивното семе по нив, од сите народи, како што гледаш денес.16 И така, отстранете ја нечистотијата на вашето срце, и немојте да бидете во иднина тврдоглави;(види Изл. 32:9-14; Бр. 14:11-23; 16:19-24; Пвт. Зкн. 9:7-10:15)

**2. ИСУС ЈА ИСПОЛНА СВОЈАТА ЦЕЛ – БЕЗ РАЗЛИКА НА БОЛКАТА И СРАМОТ КОЈ ГИ ПОНЕСЕ**

**Евр. 12:2** …гледајќи во Исус, Авторот и Довршителот на нашата вера, Кој поради радоста што беше пред Него, го претрпе крстот, презирајќи го срамот и седна оддесно на Божјиот престол.

**Ѓ. Секоја личност која успева има поставено цели**. Ако немаме цел, ние ќе талкаме низ животот; ќе доживуваме разочарувања. Поставувањето на цели вклучува време, пари, енергија, емоции и воља.

**1.** Поаѓа од нашите верувања, позитивните ставови, емоционалната зрелост, храброста да се биде несовршен, вољата да се промени итн.

**Занчајно: АКО ЗНАЕВТЕ ДЕКА НЕМА ДА УСПЕЕТЕ, КАКВИ ЦЕЛИ БИ ПОСТИГНУВАЛЕ ТОГАШ?**

**Е. СЕДУМ НЕУСПЕСИ ПРИ ПОСТАВУВАЊЕ НА ЦЕЛИ: зошто не поставуваме цели.**

**1. Страв** од неуспех, критика и изложување

**2. Сомнеж** кон нашата способност дали заслужуваме да успееме или не

**3. Одлагање**: најчесто е знак на бунтовен дух

**4. Изговор**: одбивање да се прими одговорност

**5. Алчност**: желба која ја задушува креативноста

**6. Мрзеливост**: без план, без проценки

**7. Нарушување на сопствената совест**: мозокот е поделен меѓу побожните принципи и светските цели, или обратно.

**Ж. Избегнување грешки при целењето**

**Може ли Светиот Дух да не води во поставувањето цели?** Како можете да бидете сосема сигурни дека поставувате вистински цели? Како да ги избегнете грешките кои водат кон неуспех? Што треба да направат вашите цели? Што тие им значат на другите? Што тие значат за делото Христово?

**1.** Дали е **безлична оваа цел**? (не е јасна или специфична, како на пр: “сакам да бидам подобар Христијанин”)

**2.** Дали е ова **неразумна цел**? (да не биде “изводливо”)

**3.** Дали е **немерлива цел**? (без видливи резултати за да се проценат)

**4.** Дали е **пребрзо поставена**? (поставена без проценки за тоа што треба да постигнете или со што треба да работите)

**5.** Дали бев **искрен**? Дали е тоа она што го сакам? Дали е посочено од Бога? Дали е само **егоцентрично**?

**6.** Дали ќе **бидам подобра личност** ако ја поставам и ја исполнам целта?

**7.** Дали ќе **помогне некој друг да си ја постигне својата цел**?

**8.** Дали ќе **ме одведе таму кај што посакувам**?

**9.** Дали ќе ги **наруши правата на другите**?

**10.** Дали **моето семејство ќе може да ужива во наградата** на моето достигнување?

**11.** Можам ли **да развијам план** за остварување на оваа цел?

**12.** Дали редовно ги **прегледувам и испитувам** моите цели?

**13.** Дали ја “**пресметав цената**” за постигнување на целта?

**14.** Дали се **согласувам да ја платам цената** на успехот?

**15.** Дали се моите цели **балансирани за секој важен дел од мојот живот**?

**16.** Дали **сум одржал баланс** во сите делови од животот?

**17.** Дали се моите цели **според Словото и духовните принципи**?

**18.** Дали ќе ја **нарушат мојата совест**?

**19.** Дали го имам **мирот Божји** за овие цели?

**20.** Дали можам **искрено да побарам помош од Бога** во напорот да ги остварам целите?

**З. Да се размисли при постигнувањето на целите.**

Со цел да ги постигнете своите цели мора да сте способни **да ги визуелизирате** и фактички да ги **напишете** и да се **молите** за нив. **Посветеноста** од ваша страна е неопходна за да се постигнат. Мора да се **фокусирате** на целта, **не обесхрабрени**, без разлика на пречките на патот.

МОРА ДА ИМАТЕ:

**1.** **Јасна слика** за целта

**2.** **Доверба во Бога и самодоверба**

**3**. **Горлива желба**; вредност на вашата цел

**4.** **Акција**: преелиминарен план

**5.** **Календар на настани**: имајте рок

**6.** **Кооперативен дух**: способност да се согласувате со луѓето

**7.** **Постојан напор**: посветеност и детерминација

**8.** **Контрола на емоциите**: како да се соочите со неуспех или фрустрација

**9.** **Храброст да делувате**: надминување на стравот

**10.** **Свесност на зависноста од Бога**: вера

**Ѕ. ЧЕКОРИ ВО ПОСТАВУВАЊЕТ ЦЕЛИ:**

**1. РАЗЈАСНЕТЕ ГИ ВРЕДНОСТИТЕ/ПРИОРИТЕТИТЕ:**

**НАПИШЕТЕ ГИ СИТЕ ВАШИ УЛОГИ ВО ПРИОРИТЕТИТЕ**: ПРИМЕР:

**а.** ДЕТЕ БОЖЈО/СЛУГА/ПРИЈАТЕЛ

**б.** ЈАС КАКО ЛИЧНОСТ

**в.** СОПРУГА/СОПРУГ

**г.** МАЈКА/ТАТКО

**д.** СИН/ЌЕРКА/СЕСТРА/БРАТ

**ѓ.** ПАСТОР/ЦРКОВЕН ЛИДЕР/ЧЛЕН

**е.** МЕНАЏЕР/ВРАБОТЕН/РАБОТНИК

**ж.** ПРИЈАТЕЛ

**з.** СОЦИЈАЛЕН РАБОТНИК – ВОЛОНТЕР

**ѕ.** СТУДЕНТ/ХОБИСТ/АМАТЕР

**2. ЗАДАЧИ НА ЖИВОТОТ: НАПИШЕТЕ ЕСЕНЦИЈАЛНИ ЖИВОТНИ ЗАДАЧИ КОИ СООДВЕТСТВУВААТ СО СЕКОЈА ОД ГОРЕНАВЕДЕНИТЕ УЛОГИ**:

ПРИМЕР:

**а.** БОЖЈО ДЕТЕ/ СЛУГА/ПРИЈАТЕЛ

**1)** ДУХОВЕН РАЗВОЈ

**2)** ПЛОДОНОСНОСТ

**3)** ЕВАНГЕЛИЗАЦИЈА

**б.** ЈАС КАКО ЛИЧНОСТ

**1)** ЛИЧЕН РАЗВОЈ (ЕДУКАЦИЈА, ВЕШТИНИ, РАЗВИТОК, СТАВ/ОДНЕСУВАЊЕ, ПРОМЕНИ, РЕШАВАЊЕ НА ПРОБЛЕМИ...)

**2)** ФИНАНСИСКА ОДГОВОРНОСТ

**3)** ФИЗИЧКО ЗДРАВЈЕ

**в.** СОПРУГА/СОПРУГ

**1)** БРАЧНИТЕ ВРСКИ

**г.** МАЈКА/ТАТКО/СЕСТРА/БРАТ

**1)** ОДНОСИ ВО СЕМЕЈСТВОТО

**2)** ГРИЖА ЗА ДЕЦАТА

**д.** СИН/ЌЕРКА/СЕСТРА/БРАТ

**1)** ОРИГИНАЛНИ СЕМЕЈНИ ОДНОСИ

**2)** ГРИЖА КОН РОДИТЕЛИТЕ ИЛИ РОДНИНИТЕ

**ѓ.** ПАСТОР/ЦРКОВЕН ЛИДЕР/ЧЛЕН

**1)** ДА И СЛУЖИ НА ЦРКВАТА

**2)** ОДРЖУВАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛНО СВЕДОШТВО

**3)** СВЕДОЧЕЊЕ НА НЕВЕРНИЦИ

**е.** МЕНАЏЕР/ВРАБОТЕН/РАБОТНИК

**1)** РАБОТА

**2)** РАЗВОЈ НА ВЕШТИНИ

**3)** ЗАРАБОТУВАЧКА

**ж.** ПРИЈАТЕЛ

**1)** ПРИЈАТЕЛСТВО

**з.** СОЦИЈАЛЕН РАБОТНИК – ВОЛОНТЕР

**1)** ГРАЃАНСТВО

**2)** СЛУЖЕЊЕ НА ЗАЕДНИЦАТА

**3)** МЕЃУСЕБНИ ОДНОСИ

**ѕ.** СТУДЕНТ/ХОБИСТ/АМАТЕР

**1)** УЧЕЊЕ

**2)** РЕКРЕАЦИЈА

**3. КРЕИРАЊЕ НА БАЛАНСИРАН, ДИНАМИЧЕН ЖИВОТ: НАПИШЕТЕ 2 ИЛИ 3 КРАТКОРОЧИ И 2 ИЛИ 3 ДОЛГОРОЧНИ ЦЕЛИ ЗА СЕКОЈА ЖИВОТНА ЗАДАЧА**

**а.** ВАЛИДНИТЕ ЦЕЛИ можат да бидат **ГОЛЕМИ И МАЛИ**. Пр. Мали: (разговарајте на сугестии од класот...) Пр. Големи: (најдете побошна шена оја зборува шпански...)

**б. БИДЕТЕ ПРЕЦИЗНИ**: кој, што, кога, каде, како, колку, колку долго...

**в. БИДЕТЕ РЕАЛНИ**: целите мора да бидат ДОФАТЛИВИ, ВРЕМЕНИ, И НЕ НА СМЕТКА НА НЕКОЈ ДРУГ.

**г.** Цели кои имаат потреба од соработка со луѓето, треба да се **НАПИШАНИ, НАСОЧЕНИ, ПОТПИШАНО И ДИСКУТИРАНО**.

**д.** Развојот на целите и постигнувањето е **ПОСТОЈАН ПРОЦЕС** (молитва, евалуација, молитва, решавање проблеми, молитва, ревизија, молитва...)

**1)** Вклучете ги вашите планови и цели во **СЕКОЈДНЕВНИТЕ МОЛИТВИ**

**2) ИМАЈТЕ ЛИЧЕН ДЕН ЗА ПЛАНИРАЊЕ** (неделно, месечно, годишно. . .)

**3)** Личен **ДНЕВЕН КАЛЕНДАР**.

**ѓ. ЦЕЛИ ЗА ДРУЖЕЊЕ СО ЛУЃЕ**: потребна е кооперација, јасни и реални очекувања, решавање на конфликти, понизност, љубов.

**Кол. 1:5-6 ...**заради надежта која се чува за вас на небесата, за која чувте порано од словото на вистината, Евангелието, 6 кое дојде кај вас, како и во целиот свет, и плодоносно расте како и во вас од оној ден кога го чувте и ја запознавте Божјата благодат во вистината…

**Кол. 1:9-12** Затоа и ние од оној ден кога го чувме тоа, не престануваме да се молиме за вас и да бараме да се исполните со познавањето на Неговата волја со секаква мудрост и духовно разбирање, 10 за да живеете достојно за Господ и да Му бидете по волја во сè; принесувајќи плодови во секое добро дело и растејќи во познавањето на Бог; 11 зајакнати со сета сила, согласно со Неговата славна моќ, за секаква непоколебливост и трпение; со радост 12 благодарејќи Му на Таткото, Кој нè оспособи за учество во наследството на светиите во светлината.

**И. ВИЗИЈА И ПОСВЕТЕНОСТ: “ СУШТИНАТА НА НЕШТАТА НА КОИ СЕ НАДЕВАМЕ...”**

**Пс. 33:18** Нека има страхопочит кон Господ целата Земја; нека треперат пред Него сите жители на светот…

**Пс. 42:5** Зошто тагуваш, душо моја, и зошто си вознемирена? Надевај се на Бога, бидејќи јас пак ќе Го славам мојот Помошник, мојот Бог.

**Пс. 62:5** А ти, душо моја, само на Бога чекај, зашто само во Него е мојата надеж.

**Пс. 147:11** Господ ги почитува оние, кои се бојат од Него и кои се надеваат во Неговата милост.**Ерм. 29:11** Зашто само Јас ги знам замислите, што сум ги смислил за вас, вели Господ, замислите за добро, а не за зло, за да ви дадам иднина и надеж.**Иса. 40:31 ...**а оние кои се надеваат на Господ, ќе ја обноват силата своја: ќе кренат крилја како орли, ќе трчаат и нема да им биде тешко, ќе одат и нема да се уморат.**Рим. 12:12 ...**радувајте се во надежта, бидете истрајни во невола; постојани во молитва! **Евр. 11:1** А верата е тврда увереност во она на кое се надеваме и осведочување за нештата што не се гледаат.

**Евр. 12:1** Затоа и ние, кои имаме околу себе толкав облак сведоци, да ги отфрлиме настрана секое бреме и грев кој лесно нè сплеткува, и да ја трчаме со трпение трката што ни претстои…**Проп. 9:10** Се, што може да врши раката твоја, според силите твои, врши; зашто во гробот, каде што ќе појдеш, нема ни работа, ни размислување, ни знаење, ни мудрост.

**<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><<><**

**ТРЕТ ДЕЛ:**

**СПРАВУВАЊЕ СО ПРОБЛЕМИ ВО МЕЃУСЕБНИТЕ ОДНОСИТЕ**

**I. МЕЃУСЕБНИТЕ ОДНОСИТЕ СЕ ЦЕНТРАЛЕН ДЕЛ ОД ЖИВОТОТ**.

Прекрасно е што Семоќниот Господ Бог, Создателот на цел универзум би имал личен интерес за паднатиот човек, а камо ли да цели кон лични односи со нас. Но факт е дека се што знаеме за Бог кружи околу Неговата потрага по нас; Неговата **желба ДА БИДЕ СО НАС во заемна, пристојна, на љубов базиран однос со нас. Нели е тоа прекрасно?!** Последователно, **Неговиот план и цел** во создавањето на човекот “во Неговиот лик”, е и ние **да создадеме пристоен, врз љубов базиран однос меѓу нас**. Нашиот највозвишен вид на обожување и извор на овоземска радост, е да го култивираме овој побожен однос.

**А. УЛТИМАТИВНАТА ЦЕЛ на сите советувања е да се продлабочат односите на клиентот:**

**1. со Бог Таткото:**

**а. Првата и најголема заповед:**

**Пвт. Зкн. 6:5 ...**сакај Го Господа, твојот Бог, од се срце, со сета душа твоја и со сите сили твои!

**б. Љубов спрема Бога = комплетна предаденост на сите земски функции**

**Пс. 73:21-28** Кога душата ми беше огорчена, кога се јадосував однатре,  22 безумен бев и не разбирав, како добиче бев пред Тебе.  23 Но јас сум секогаш со Тебе: Ти ми ја придржуваш десницата моја, 24 ме водиш со советот Свој и ќе ме примиш во Твојата слава.  25 Кого Го имам јас на небото освен Тебе? А кога сум со Тебе на земјата ништо друго не барам.  26 Може да изнемошти срцето мое и телото мое; но Бог е сила на срцето мое и наследството мое.  27 Зашто, ете, оние, што се оддалечуваат од Тебе, пропаѓаат; Ти го истребуваш секого, кој отстапува од Тебе.  28 А мене ми е добро да сум до Бога, на Господ ја полагам надежта моја, за да ги раскажувам сите дела Твои.

**2. со Исус :**

**Јвн. 14:23** Исус во одговор му рече: “Ако некој Ме љуби, ќе го пази Моето Слово, и Мојот Татко ќе го љуби: кај него ќе дојдеме и во него ќе се вселиме. **Рим. 8:35** Кој ќе нè одвои од Христовата љубов? Невола ли, или мака, или прогонство, или глад, или голотија, или гибел или меч?

**а. “Љубов” спрема Христос = “да го пазиме Неговото Слово”**

**3. љубов кон Светиот Дух**

**Јвн. 14:16** А Јас ќе Го молам Таткото, и Тој ќе ви даде друг Утешител, за да биде со вас довека:

**Јвн. 14:17** Духот на Вистината, Кого светот не може да Го прими, зашто не Го гледа, ниту Го познава. Вие Го познавате, зашто Тој престојува со вас и ќе биде во вас. **Рим. 8:14** А сите оние кои ги води Божјиот Дух, се Божји синови.

**Рим. 8:16** Самиот Дух сведочи заедно со нашиот дух дека сме Божји чеда. **Гал. 4:6** А бидејќи сте синови, Бог Го испрати во нашите срца Духот на Својот Син, Кој вика: “Аба, Татко!” **Ефш. 4:30** И не жалостете Го Светиот Дух, со Кој сте запечатени за денот на избавувањето!**Иса. 61:1** Духот на Господ Бог е врз Мене, зашто Господ Ме помаза за да им благовествувам на бедните, Ме испрати да лекувам скрушени по срце, да им проповедам на заробените и на затворениците - отворање на темницата…

**4. љубов кон ближните:**

**а. ИСУС НИ ЗАПОВЕДА:**

**Јвн. 15:12** Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас. **Мк. 12:30-32 ...**и љуби Го Господ својот Бог со сето свое срце, со сета своја душа, со сиот свој разум и со сета своја сила!' 31 А ова е втората: ,Љуби го својот ближен како себеси!' Друга заповед, поголема од овие, нема.”

**Мт. 22:40** На тие две заповеди се потпираат целиот Закон и пророците.

**1) Секоја праведност која ја покажуваме со цел да ги усовршуваме нашите односи, Му угодуваме на Бога**

**Мал. 2:10** Зар сите немаме еден и ист Татко? Нели Единиот Бог нè создаде? Зошто тогаш вероломно постапуваме еден со друг, нарушувајќи го на тој начин сојузот на нашите татковци?

**Јак. 2:8** Ако пак го исполнувате царскиот закон, според Писмото: “Љуби го својот ближен како самиот себе!"- добро правите.

**б. Тоа е ЗЛАТНО ПРАВИЛО:**

**Мт. 7:12** Следствено, сè што сакате да ви прават луѓето, правете им и вие; зашто тоа е Законот и пророците. **Лк. 6:31** И како што сакате да ви прават луѓето вам, така правете им и вие ним.

**1) “љубов” = кога им правиме на другите нешто што сакаме тие нам да ни го направат**

**2) “љубов” = “дела”, не “емоции”**

**Рим. 13:10** Љубовта не му прави зло на ближниот; затоа, љубовта е исполнување на законот.

**3) “љубов” = “дела без повредување”**

**II. ОДНОСИТЕ СЕ ЗАСНОВАНИ НА ПОБОЖНА ЉУБОВ**

**А. ШТО НЕ Е “ПОБОЖНА ЉУБОВ”:**

**1. НЕ Е ЕМОЦИОНАЛНО ЧУВСТВО**

**2. занесеност**: **желба** да се биде сакан, обожуван, вреднуван; уживање во возбудата на “романтичната” инволвираност; уживање во возбудата на потрагата и да се биде посакуван од некој што не интересира.

**3. привлечност**: емоционална, нежна грижа за некого (или нешто); уживање во пријателска интеракција и заеднички интерес; длабоко уживање и почитување на квалитетите на некого (или нешто). Фукнционира како дел од реалната “љубов”, или ндвор од неа.

**Пвт. Зкн. 10:15** …но само предците ваши ги прими Господ и ги засака, и ве избра вас, нивното семе по нив, од сите народи, како што гледаш денес.**Соф. 3:16-17** Во оној ден ќе му речат на Ерусалим: “Не бој се” и на Сион: “Да не заслабнат рацете твои.” 17 Господ, твојот Бог, е среде тебе. Тој е силен да те спаси; ќе се развесели за тебе со радост, ќе те обнови според љубовта Своја, ќе се гордее за тебе со песни…

**4. зависност**: потреба која повеќе “зема” отколку што дава. Може да се маскира како “љубов”, со цел да го добие она што се сака. Побарува и се жали кога не го добива она што го сака. Тоа е форма на незрелост, што создава многу проблеми. Real love is stunted или задушена од зависноста.

**5. сексуалност**: многумина, посебно мажите, грешат кога сексуалноста ја сметаат за љубов. Без почит, привлечност, грижа, жртва(библиска), посветена љубов, сексуалноста е само телесна функција која донекаде се толерира; кога е најлоша таа станува перверзна и деструктивна, служи за задоволување и злоупотребувачки однос-дури и меѓу сопружници. Ако бракот е заснован на вистинска библиска љубов, сексуалноста ќе биде добродојден израз на љубовта.

**Б. Вистинска Бислиска (агапе) ЉУБОВ е:**

**1. Дефиниција: “ИЗБОР” ДА СЕ НАПРАВИ ОНА ШТО Е ДОБРО ЗА НЕКОЈ ДРУГ, НА ТВОЈА ШТЕТА, без разлика на одговорот на оној кој ја прима (безусловно):**

**а. “избор” значи воља, силата која Бог ја дава слободно да избереме**. Љубовта е бесценета затоа што е слободен избор и дадена безусловно, дури и пожртвувано.

**1 Кор. 10:24** Никој да не ја бара својата полза, туку ползата на другиот!

**2. ПОЖРТВУВАН НАЧИН НА ЖИВОТ – СЕКОЈ ДЕН**

**1 Птр. 1:22** Бидејќи ги исчистивте вашите души во послушност спрема вистината, за нелицемерно братољубие, сакајте се искрено еден друг од сè срце…

**Јвн. 15:13** Никој нема поголема љубов од оваа: да го положи сопствениот живот за своите пријатели.

**Гал. 2:20** Со Христос бев распнат; и јас веќе не живеам, туку Христос живее во мене, а животот што сега го живеам во телото, го живеам преку вера во Божјиот Син, Кој ме засака и Се предаде Себеси за мене.

**Ефш. 5:2 ...**и живејте во љубов, како што и Христос ве засака вас и Се предаде Себеси за нас, како принос и жртва на Бог, за благопријатен мирис.

**1 Јвн. 3:16** Љубовта ја познаваме по тоа што Тој го положи својот живот за нас; и ние сме должни да ги положиме своите животи за браќата.

**3. ПРИЧИНА ДА СЕ ЖИВЕЕ (НАЈГОЛЕМАТА ПРИЧИНА ЗА ЖИВОТ)**

**4. НАЈВАЖНИОТ ФОКУС И РЕЗУЛТАТ НА СЛУЖБАТА**

**1 Кор. 13:2** И ако имам дар на пророштво, и ги знам сите тајни и целото знаење,  и ако ја имам сета вера, така што и гори да преместувам, а љубов немам - ништо не сум.

**5. ПРИЧИНА ЗА ВЕЧНА РАДОСТ И ГОЛЕМА СРЕЌА: НО ИСТО ТАКА НА ТАГА И ЕМОЦИОНАЛНА БОЛКА**

**а.** **Љубовта секогаш вклучува болка**. Таа е како двете страни на паричката; љубовта и болката се нераздвојни. Ништо земно не е вечно и објектот на нашата љубов евентуално ќе не напушти. Тогаш ние ќе тагуваме.

**б.** **Љубовта сама по себе никогаш не престанува**. Ние можеме да се радуваме на многу средби со Христијаните во иднина, кои ги сакаме, на небото.

**Јвн. 15:11-12** Ова ви го реков за да биде Мојата радост во вас, а вашата радост да биде целосна. 12 Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас.

**Јвн. 16:22** Така и вие сега сте нажалени, но пак ќе ве видам, па ќе се зарадува вашето срце, и таа ваша радост никој не ќе може да ви ја одземе.

**6. ПОНИЗНЕН СТАВ НА ПОКОРНОСТ КОН ДРУГИТЕ**

**Флп. 2:4** Не гледајте само на своите лични интереси, туку и на интересите на другите.

**Ефш. 5:21-33 Покорувајте се еден на друг со страхопочит кон Христос**! 22 Жените да им се покоруваат на своите мажи, како на Господ, 23 зашто мажот е глава на жената, како што е и Христос глава на црквата, а Тој е Спасителот на телото! 24 И како што црквата Му се покорува на Христос, така да им бидат и жените покорни во сè на своите мажи. 25 Мажи, љубете ги своите жени, како што и Христос ја засака црквата и се предаде Сам Себеси за неа, 26 за да ја освети, исчистувајќи ја преку водно капење со словото, 27 и да ја претстави пред Себе црквата во сета нејзина слава, без дамка, ниту брчка, или нешто слично, за да биде света и непорочна. 28 Така и мажите се должни да ги љубат своите жени како своите сопствени тела. Кој ја љуби својата жена, се љуби себеси. 29 Зашто никој никогаш не го намразил своето тело, туку го храни и негува како и Христос црквата, 30 зашто ние сме органи на Неговото тело. 31 “Затоа човекот ќе ги остави татка си и мајка си, и ќе се прилепи кон својата жена, и двајцата ќе станат едно тело.” 32 Оваа тајна е голема, а јас зборувам за Христос и црквата. 33 **И така, секој од вас да ја љуби својата жена како себеси, а жената да го почитува својот маж.**

**7. АКЦИЈА: НЕСЕБИЧЕН НАПОР ЗА БЕНЕФИТ НА НЕКОЈ ДРУГ**

**Јак. 1:22** И бидете извршители на Словото, а не само слушатели кои се мамат себеси.

**Јак. 2:17** Така е и со верата: ако нема дела, мртва е сама по себе.

**Јак. 4:17** И така, кој знае да прави добро, а не го прави, чини грев.

**8. ПОЧИТ КОН ИНДИВИДУАЛНОСТА**

**1 Кор. 12:12-30 ...**Зашто телото не се состои од еден орган, туку од многу. 15 Ако ногата рече: “Бидејќи не сум рака, не му припаѓам на телото", тоа не ја прави да не биде од телото. 16 И ако увото рече: “Бидејќи не сум око, не му припаѓам на телото", тоа не го прави да не биде од телото. 17 Ако целото тело беше око, каде ќе беше слухот? Ако целото беше слух, каде ќе беше сетилото за мирис? 18 Но Бог ги поставил органите во телото, секој еден од нив како што Му било по волја. 19 Ако пак се беше еден орган, каде ќе беше телото? 20 А сега има многу органи, а телото е едно. 21 Не може окото да ì рече на раката: “Не си ми потребна", или пак главата на нозете: “Не сте ми потребни!” 22 Напротив, многу е понеопходни се оние органи на телото што изгледаат немоќни 23 и поголема почит им даваме на оние органи на телото за кои сметаме дека се за помала почит. Нашите понеугледни органи имаат поголем углед, 24 угледните, пак, немаат потреба од тоа. Но Бог така го составил телото, што му дал поголема чест на оној орган, што ја нема, 25 за да нема раздор во телото, туку органите еднакво да се грижат еден за друг…

**9. РАБОТА НА “ЖИВОТ ИЛИ СМРТ” (УМИРАМЕ ЗА СЕБЕ СИ)**

**Мт. 16:24** Тогаш Исус им рече на Своите ученици: “Ако некој сака да тргне по Мене, нека се откаже од себеси, нека го земе својот крст и нека Ме следи. **Лк. 14:27** Кој не го носи својот крст и не оди по Мене, не може да биде Мој ученик.

**Јвн. 15:13** Никој нема поголема љубов од оваа: да го положи сопствениот живот за своите пријатели. **Рим. 12:1** Затоа, браќа, ве молам, заради Божјите милости, да ги принесете вашите тела како жива и света богоугодна жртва. Тоа нека биде ваша разумна служба.

**10. ЗАПОВЕДАНО ОД БОГ: ЕДИНСТВЕНАТА ЗАПОВЕД НА ИСУС**

**Мк. 12:30-31** …и љуби Го Господ својот Бог со сето свое срце, со сета своја душа, со сиот свој разум и со сета своја сила!' 31 А ова е втората: ,Љуби го својот ближен како себеси!' Друга заповед, поголема од овие, нема.” **Јвн. 15:12** Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас.

**11. ДОКАЗ ДЕКА СИ СЛЕДБЕНИК НА ХРИСТОС**

**Јвн. 13:35** По ова сите ќе познаат дека сте Мои ученици - ако имате љубов меѓу себе!”

**Јвн. 15:12-14** Ова е Мојата заповед: да се љубите еден со друг како што Јас ве засакав вас. 13 Никој нема поголема љубов од оваа: да го положи сопствениот живот за своите пријатели. 14 Вие сте Ми пријатели ако го вршите она што Јас го заповедам.

**12. ТЕШКО ЗА МНОГУМИНА, НО ОДГОВОРНОСТ НА СИТЕ**

**1 Птр. 1:8** Кого Го љубите иако не сте Го виделе, во Кого верувате, иако сега не Го гледате, и се радувате со неискажлива радост полна со слава…

**1 Птр. 3:17** Зашто подобро е, ако е по Божјата волја да страдате правејќи добро, отколку правејќи зло. **Гал. 5:14-26** Зашто **целиот Закон е исполнет во еден збор: “Љуби го својот ближен како самиот себе!”** 15 Ако пак се гризете и јадете еден со друг, гледајте да не се истребите меѓусебе. 16 А велам: живејте по Духот и нема да ја исполнувате похотата на телото, 17 зашто **телото силно го посакува спротивното на Духот, а Духот спротивното на телото, зашто тие се противат еден на друг, за да не го правите она што сакате. 18 Но, ако ве води Духот не сте под Законот**. 19 А делата на телото се познати; тоа се: блудство, нечистота, бесрамност, 20 идолопоклонство, вражање, непријателства, препирки, љубомора, излив на лутина, расправии, несогласувања, делби; 21 завист, пијанство, срамни гозби и слични на овие, за кои однапред ве предупредив, како што ви реков и порано, дека оние што прават такви работи нема да го наследат Божјото царство. 22 **А плодот на Духот е: љубов, радост, мир, долготрпеливост, љубезност, добрина, верност, кроткост, воздржливост; 23 против овие нешта нема закон. 24 А оние кои се Христови го распнаа своето тело со неговите страсти и похоти**. 25 Ако живееме по Духот, и да одиме според Духот! 26 Да не бидеме полни со суетно славољубие, да не се предизвикуваме еден со друг и да не си завидуваме еден на друг!

**РЕЗИМЕ НА БИБЛИСКИОТ ПОГЛЕД НА “ЉУБОВТА”**

**Пвт. Зкн. 6:5: да се “љуби Бог” = потполна предаденост на сите земни функции на Бога**

**Јвн. 14:23: да се “љуби Христос” = да се чува Неговото Слово**

**Јвн. 15:12: да се “љубиме еден со друг” = Исусова заповед**

**Марко 12:31: да се “љуби ближниот како самите себе” = Исусова заповед**

**Мт. 22:40: да се “љуби Бог и еден со друг” = законот и пророците (Словото – С.З.)**

**Мт. 7:12: да им правиме на другите она што сакаме нам да ни го прават = законот и пророците = да се “врши”, не да се “чувствува”**

**1 Јвн. 2:3: да се љуби Бог и еден со друг = да се познае Бог**

**Лк. 6:46: да се љубат другите = Исус е “Господ”**

**Јвн. 15:14: да се љубат другите = да се биде Исусов “пријател”**

**Јвн. 15:13: да се љубат другите = себе пожртвуваност**

**Јвн. 13:35: да се сакаме меѓусебно = да се биде Негов ученик**

**Ефш. 5:21-33: да се љуби = да се покоруваме еден на друг**

**1 Кор. 12:12-30: да се љуби = да се почитува имдивидуалноста**

**1 Кор. 13:2: да се љуби = најголемата форма на служба**

**Мт. 28:19-20: да се љуби = цел за “големото пратеништво”**

**1 Птр. 1:22: да се љуби = да се прочисти душата преку послушност на вистината**

**Гал. 5:14-26: да се љуби = да се оди по Духот и да се распне телото**

**Рим. 13:10: да се љуби = да не се врши зло**

**III. “ПОЧИТТА” Е НЕОПХОДНА ЗА ПОБОЖНИ ОДНОСИ**

Забележете дека “**елементите на добрите врски**” (подолу) се сите побожни квалитети кои се **спротивни на сатанските искушенија (гордост, страв, депресија).**

**А. НЕКОИ ОД ЕЛЕМЕНТИТЕ НА ДОБРИТЕ ОДНОСИ:**

**1. ВЗАЕМНА ПОЧИТ (граници)**

**а. Комуникација со почит**

**б. Почит кон имотот и личноста на другиот**

**в. Почит кон индивидуалноста на другиот**

**г. Почит кон правата на другите и еднаквост**

**д. Почит кон духовниот живот на другиот**

**2. ОДГОВОРНОСТ**

**3. ОБНОВУВАЊЕ** кога се случуваат навреди(покајание и обнова)

**4. ЕМОТИВНА ЗРЕЛОСТ**

**5. ПОНИЗНОСТ**

**6. СОРАБОТКА**

**7. РЕШАВАЊЕ НА КОНФЛИКТИТЕ**

**8. ДОВЕРБА**

**9. ЕКОНОМСКА СОРАБОТКА**

**10. ВЕРБА во Бога, во себе и во другите**

**11. ДУХОВЕН РАЗВОЈ**

**12. ПРОСТУВАЊЕ**

**13. ХРАБРОСТ/ОХРАБРУВАЊЕ**

**14. НАДЕЖ**

**15. ЕМОЦИОНАЛНА ПОДДРШКА**

**16. ХУМОР/РАДОСТ**

**17. ВРЕМЕ – ЗА ДРУЖБА**

**18. ДЛАБОК ИНТЕРЕС, ГРИЖА, ДАВАЊЕ, СТРАСТ**

**19. ИНТИМНОСТ (да се зне и да се биде запознаен)**

**а. Есенцијалната задача** во усовршувањето на односите е да се:

* **идентификува** **и елиминира однесувањето и ставовите кои се мотивирани од сатаната и неговите искушенија.**
* **да се заменат тие ставови и однесувања** со побожни квалитети, кои се сумираат во терминот – **“ПОЧИТ”.**

**Б. ДА СЕ ПОЧИТУВАМЕ МЕЃУСЕБНО КАКО “ЕДНАКВИ”**

**1. ДЕФИНИЦИЈА:** ПОЧИТ - ДЕЛО НА ПОКАЖУВАЊЕ ОСОБЕНО ВНИМАНИЕ; ВАЖНОСТ; ДА СЕ **СФАТИ КАКО ДОСТОЕН ЗА ВИСОКА/СПЕЦИЈАЛНА ПОЧИТ; УВАЖУВАЊЕ; ПОЧЕСТ**; ВОЗДРЖАНОСТ ВО МЕШАЊЕ СО (НЕЧИЈА ПРИВАТНОСТ)

**Гал. 3:26-28** Зашто, сите сте Божји синови преку вера во Христос Исус, 27 бидејќи сите кои се крстивте во Христос, се облековте со Христос. 28 Нема веќе ни Евреин ни Грк, нема веќе ни роб ни слободен, нема веќе ни машко ни женско, зашто вие сите сте едно во Христос Исус. **1 Сол. 5:12-13** Ве молиме, браќа, да им давате признание на оние кои вредно работат меѓу вас, кои се одговорни за вас во Господ и на оние кои ве поучуваат. 13 Ценете ги над сè со љубов, заради нивното дело. Живејте во мир еден со друг.

**а. Забелешка: во некои библиски преводи “почит” често пати има негативно значење**, затоа што во тоа време тој израз значел “да се биде издвоен од средината заради посебен третман. Примери:

**2 Сам. 14:14** …ниту Бог гледа кој е кој...**Изр. 28:21** Не е добро да се биде лицемерен: таков човек и за парче леб ќе изврши неправда. **Рим. 2:11** Бидејќи Бог не гледа кој е кој.  **Ефш. 6:9** А вие, господари, правете им го истото ним, без закани, знаејќи дека нивниот и вашиот Господар е на небесата и дека Тој не е пристрасен!

**Јак. 2:1-9** …2 Зашто ако на вашиот собир дојде човек со златен прстен и со убава облека, а влезе и сиромав во валкана облека, 3 и му укажете посебно внимание на оној во убавата облека, и му речете: “Ти седни тука на убаво место!” а на сиромавиот му речете: “Ти стој таму!” или “Седни долу до моите нозе", 4 не правите ли разлики меѓу себе и така станувате судии со зли мисли? 5 Послушајте, мили мои браќа, не ги избра ли Бог оние кои се сиромаси во очите на светот, за да бидат богати во верата и наследници на Царството кое им го ветил на оние кои Го љубат? 6 А вие го презревте сиромавиот! Не се ли богатите тие што ве угнетуваат и ве влечат по судови? 7 Не го хулат ли тие возвишеното име со кое сте наречени? 8 Ако пак го исполнувате царскиот закон, според Писмото: “Љуби го својот ближен како самиот себе!"- добро правите. 9 Но ако сте пристрасни, правите грев и законот ве осудува како престапници.

**б. Меѓутоа, денес**, во општествата кои се базирани на слободата и еднаквоста, **ние го користиме зборот “почит” за да означиме “посебна важност” се вазира на еднаквоста** како факт на хуманоста и добрата воља. (“Љубете го ближниот како себе си”). **Затоа ние го користиме зборот “ПОЧИТ”, за да ја сумираме базичноста на побожниот однос.**

**2. Меѓу верниците**, никој одделно не заслужува повеќе или помалку уважување или почит како и другиот. Никој не е супериорен или инфериорен: никој не е помалку важен или вреден од другиот (иако “позивијата” и “положбата” на некоја личност може да се смета почесна или да биде уважувана.)

**1 Птр. 2:17** Почитувајте ги сите, негувајте братољубие, бојте се од Бог, почитувајте го царот! **(види 1 Сол. 5:12-13)**

**В. МЕЃУСЕБНА ПОЧИТ КАКО “ИНДИВИДУИ”**

**1. ДЕФИНИЦИЈА:** ИНДИВИДУА – **НЕВИДЛИВО**, НЕРАЗДВОЈНО; **ПОСТОЕЊЕ КАКО НЕРАЗДВОЈНА ЦЕЛИНА**; ЕГЗИСТИРАЊЕ КАКО **ПОСЕБЕН ЕНТИТЕТ**; **ЕДНО ЧОВЕЧКО СУШТЕСТВО** ВО СПОРЕДБА СО СОЦИЈАЛНА ГРУПА. . .

**2.** (од дефиницијата на “почитта” погоре) ВОЗДРЖУВАЊЕ ОД МЕШАЊЕТО ЦО (ПРИВАТНОСТА НА ЛИЧНОСТА)

**Г. “ПОЧИТТА” Е ОСНОВА НА ДЕСЕТТЕ ЗАПОВЕДИ**

**1. 10-ТЕ ЗАПОВЕДИ беа радикално различни од било кој друг систем на човекови закони: (Излез 20)**

**2. ВОСТАНОВЕНА СОЧУВСТВИТЕЛНОСТ, ПОЧИТ, ЕДНАКВОСТ, ПРАВДА ЗА СИТЕ ЛУЃЕ.**

**1 Птр. 3:15 ...**туку прославувајте Го во своите срца Христос како Господ, секогаш готови да му одговорите на секој што бара одговор за надежта која е во вас, но со кроткост и страхопочит...

**Д. ПОЧИТТА Е ЦЕЛ НА ПЛОДОТ НА СВЕТИОТ ДУХ**

**Гал. 5:22-23** Додека плодот на духот е љубов, радост, мир, долготрпеливост, кроткост, добрина, вера, љубезност, самоконтрола: против такви нема закон. (ова го “задоволува Божјиот закон”)

**Ефш. 5:33** И така, секој од вас да ја љуби својата жена како себеси, а жената да го почитува својот маж.

**1 Птр. 3:7** А и вие, мажи, живејте во слога со жените како со послаб сад и искажувајќи им почит како на сонаследнички на благодатта на животот, за да не бидат спречувани вашите молитви.

**Ѓ. ПОЧИТТА ЗНАЧИ ДЕКА НЕМА “ПОСЕБЕН СТАТУС” ВО НЕБЕСНОТО ЦАРСТВО, за богатите, силните или привилегираните**

**Лев. 19:34 ...**придојдениот меѓу вас нека ви биде исто како тукашен; сакајте го како себеси, затоа што и вие бевте придојдени во египетската земја. Јас сум Господ, Бог ваш.**Изр. 22:2** Богатиот и сиромавиот се среќаваат еден со друг; и едниот и другиот ги создал Господ.**Пвт. Зкн. 27:19** Проклет да е оној, кој криво суди дојденец, сирак или вдовица! И целиот народ нека рече: амин!**Рим. 15:1** Ние, силните, должни сме да ги носиме слабостите на слабите, а не да се однесуваме како што нам ни годи. **Гал. 3:28** Нема веќе ни Евреин ни Грк, нема веќе ни роб ни слободен, нема веќе ни машко ни женско, зашто вие сите сте едно во Христос Исус. **Јвн. 10:16** И други овци имам, што не се од ова трло, и нив треба да ги доведам. Тие ќе го слушаат Мојот глас и ќе биде едно стадо и еден пастир. **Ефш. 2:12-14** во она време бевте без Христос, исклучени од израелското општество и туѓинци на заветите на ветувањето, без надеж и без Бог во светот. 13 А сега во Христос Исус, вие кои некогаш бевте далеку, доведени сте близу преку Христовата крв. 14 Зашто Тој е нашиот мир, Кој од двете направи едно и го разурна преградниот ѕид…

**1 Птр. 2:16-17** Дејствувајте како слободни и не употребувајте ја слободата како оправдување на злото, туку користете ја како Божји слуги! 17 Почитувајте ги сите, негувајте братољубие, бојте се од Бог, почитувајте го царот!

**1 Птр. 3:8** На крајот, бидете сите едномислени, сочувствителни, братољубиви, љубезни и понизни…**Гал. 5:6** …а во Христос Исус ниту обрезанието има вредност, ниту необрезанието, туку верата која дејствува преку љубовта.

**Мк. 10:13-16** И Му носеа деца, за да ги допре, а учениците ги прекоруваа. 14 Кога, пак, Исус го виде тоа, негодуваше и им рече: “Оставете ги децата да дојдат кај Мене. Не бранете им, зашто на таквите им припаѓа Божјото царство! 15 Вистина ви велам, кој не го прима Божјото царство како мало дете, нема да влезе во него.” 16 И ги гушна и ги благослови, положувајќи ги рацете врз нив. (види Мт. 19:14)

**Е. НАЗАД КОН ОСНОВИТЕ: ОДНОСИ НА ПОЧИТ**

Како што има формули во образованието, така и тука има формула за успешни меѓусебни односи:

**Почитта го засилува Односот** и

**Односот ја засилува почитта**.

За многумина од клиентите, проблемот во односите или почитта, претставуваат коренот на проблемите. Оваа формула ја содржи основата на решението.

На пример, **кога клиентот се надева да го подобри својот личен однос со луѓето, советувањето може да се фокусира на зголемување на односите во кои ќе има поголема почит**, како на пр:

**1.** Прифатете ја индивидуалноста на другиот (нивните вредности, мислења, чувства, цели...) без да се обидувате да ги промените.

**2.** Ценете ги другите, без разлика на она што го “прават”.

**3.** Кажете го она што го мислите, бидете постојани.

**4.** Избегнувајте зајадливост, обвинувања, лекции, омаловажување

**5.** Слушајте искрено, говорете внимателно

**6.** Охрабрувајте: дозволете си, а и на другите да направат грешки – и повторно да се обидат

За да ја **зголемите само-почитта или да ве почитуваат повеќе, советувањето може да се фокусира на вештини во односите**, како на пр:

**1.** Трошете време (како “жртвување”), редовно, за да бидете со друштво.

**2.** Покажете трпение

**3.** Слушајте со заинтересираност

**4.** Развијте ја храброста да бидете несовршени и да дозволите им ја на другите истата слобода

**5.** Признајте ги сопствените грешки и извинете се, наместо да се браните

**6.** Третирајте ги другите како еднакви на вас, наместо како супериорни или инфериорни

**7.** Избегнувајте секаква доминација или контрола во односите

Како што постојат безброј начини да се искаже љубовта и почитта, многумина од нас редовно искажуваме нељубов, не почитуваме кога ги запоставуваме “основните” работи. Дали е тоа така затоа што изгледа толку очигледно и лесно може да се одминат “само овој пат”?

Но не заборавајте дека “сите тие пати” се наталожуваат во нешто поголемо. Тие можат да ја направат разликата меѓу успешните и пристојни односи со себе и другите – или раздорните, болни, проблематични односи. Сите можеме да имаме корист кога ќе запомнеме да ги практикуваме на днвна база основите на меѓусебните односи и почитта.

**Ж. Примери на “пристојни” и “непристојни” идеи:** (видете во приклучокот)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИСТОЈНИ | НЕПРИСТОЈНИ |
| *Гал. 6:9 Кога правиме добро та да не ни биде здодевно, зожто во свое време ќе пожнееме, ако не се измориме.* | *Гал. 6:7-8 Не лажете се, Бог не е за подигрување. Што ќе си посее човекот тоа ќе си пожнее. Кој сее во телото свое, од телото ќе пожнее погибел, а кој сее во духот, од духот ќе пожнее вечен живот.* |
| НЕМА ШТО ДА СЕ ИЗГУБИ | НЕ МОЖЕШ ДА ПОБЕДИШ |
| ОХРАБРУВАЊЕ НА ДРУГИТЕ | ГИ ОБЕСХРАБРУВА ДРУГИТЕ |
| ГИ ТРЕТИРА ЛУЃЕТО КАКО ЕДНАКВИ | ОДНОС СПРЕМА ДРУГИТЕ - ИЛИ - (СТРАВ/ГОРДОСТ) |
| СЕ ПОЗНАВА СЕБЕ СИ КАКО ИНДИВИДУА, И ДРУГИТЕ КАКО ИНДИВИДУИ | ИНСИСТИРА НА СОПСТВЕНАТА КОНТРОЛА И КОНТРОЛАТА НА ДРУГИТЕ |
| ЈА ПРЕПОЗНАВА СВОЈАТА СЛОБОДА И СЛОБОДАТА НА ДРУГИТЕ | ИНСИСТИРА НА СОГЛАСНОСТ ОД ДРУГИТЕ |
| РЕШАВА ПРОБЛЕМИ | СОЗДАВА ПРОБЛЕМИ |
| СЕ ОБИДУВА ДА СЕ ПРОМЕНИ | СЕ ОБИДУВА ДА ГИ ПРОМЕНИ ДРУГИТЕ |
| ОДГОВОРЕН ЗА СОПСТВЕНИТЕ ОДНЕСУВАЊА И ЧУВСТВА | ГИ ОБВИНУВА ДРУГИТЕ ЗА СОПСТВЕНИТЕ ЧУВСТВА И ОДНЕСУВАЊА |
| САМОУВЕРЕН | АГРЕСИВЕН ИЛИ ПАСИВЕН |
| “ЈАС” СТАВОВИ | “ТИ” СТАВОВИ |
| ЦВРСТИ ГРАНИЦИ (ОНА НА ШТО Е ПОДГОТВЕН...) | СЛАБИ ГРАНИЦИ (ТИ ТРЕБАШЕ ДА...) |
| РЕАЛНИ ОЧЕКУВАЊА | НЕРЕАЛНИ ОЧЕКУВАЊА |
| МИСЛИ – ДЕЛУВА | РЕАГИРА – РАЗМИСЛУВА |
| САМОДОВЕРБА И ДОВЕРБА ВО ДРУГИТЕ | МАЛА САМОДОВЕРБА И ДОВЕРБА ВО ДРУГИТЕ |
| НЕЗАВИСЕН (ВНАТРЕШНА КОНТРОЛА) | ЗАВИСЕН (НАДВОРЕШНА КОНТРОЛА) |
| МИ ТРЕБА... | ЈАС САКАМ... |
| ПРИМА | ЗЕМА |
| ТРПЕЛИВ (МОЖАМ ДА ПОЧЕКАМ) | НЕТРПЕЛИВ (САКАМ СЕГА) |
| ПОВТОРНО СЕ ОБИДУВА | СЕ ОТКАЖУВА |
| НЕ СЕ МЕША ВО ТУЃИ РАБОТИ | СЕ МЕЃА ВО РАБОТИТЕ НА ДРУГИТЕ |
| САКАШ ДА ТИ ПОМОГНАМ? | АЈДЕ ГА НАПРАВИМЕ ПО МОЕ |
| СИГУРЕН СУМ ДЕКА МОЖЕШ ДА СЕ СПРАВИШ СО ТОА | ОСТАВИ МЕ МЕНЕ |
| МИЛО МИ Е ЗА ТЕБЕ | СЕ ГОРДЕАМ СО ТОА |
| МНОГУ МИ ЗНАЧИШ | ТИ СИ ПОСЕБЕН |
| ТЕ САКАМ КАКОВ ШТО СИ, И САКАМ ПОВЕЌЕ ОД ИСТОТО | НЕ МИ СЕ ДОПАЃАШ ПОВЕЌЕ, ЗОШТО НЕ СЕ ПРОМЕНИШ |
| БИДИ СЛОБОДЕН ДА БИДЕШ ОНА ШТО СИ | ТИ МОРА ДА МИ УГОДИШ И ЈАС ЌЕ ТИ УГОДАМ |

**IV. ПРИСТОЈНИTE ОГРАНИЧУВАЊА СЕ НЕОПХОДНИ ЗА ПОБОЖНИ ОДНОСИ.**

Кога зборуваме за “ограничувањата” кај човековите интеракции претставува поедноставен начин на зборување за **животот во СЛОБОДАТА која Бог нашиот Создател ни ја дава и Христос нашиот Искупител**.

**Оваа слобода** се манивефтира во **ПОЧИТУВАЊЕ себе си и кон другите**.

**Пристојните ограничувања се една од неразбраните теми меѓу луѓето и НАЈОСНОВНИОТ ПРИНЦИP НА ДОБРИТЕ ОДНОСИ**.

**А. “Ограничувањата”** објаснуваат како да го “**сакаме својот ближен**” (втората најголема заповед, после љубовта кон Бога)

**Б.** Зборот – “ограничување” се однесува на **ЛИЧНИТЕ ОГРАНИЧУВАЊА**.

**1.** Само како линија на ограничување, или ограда, која ја **означува територијата, а исто така ја дефинира одвоеноста меѓу територии**.

**2.** на луѓето им е потребно чувство на своите лични граници со цел да ја реализира **слободата** да биде **индивидуа** создадена од Бог **еднаква** со секоја деруга индивидуа. Кога ги **почитуваме пристојно тие граници**, тогаш можеме да одржиме **пристојна врска** со некој.

Секоја личност е уникатна **“индивидуа”, одвоена** од останатите. Оваа **индивидуалност мора да се одржува и почитува**. Кога и да се поклопат нивните животи (или индивидуалните “ограничувања”), дури и во најмала мерка, треба да биде со **“покана” или “взаемна согласност”.** Кога границите се поминуваат без дозвола, тоа се смета за **“нарушување” или “напаѓање”**. **Тоа предизвикува конфликти меѓу нас. Тоа НЕ е да го сакаш својот ближен како себе си**.

**В.** Некои од основните идеи за ограничувањата вклучуваат:

**1. “Сопствени” ограничувања!:** секој е уникатна личност, индивидуа, живот дарен од Бога; **одвоен од било кој друг живот**. Никој не е продолжеток на нечиј друг живот. Секое лице има уникатен и индивидуален живот кој го живее.

**2. Граници на “своина”:** меѓу луѓето, секоја личност поседува сопственост врз својот живот и врз “себе си”. **Никоја друга личност не го поседува другиот** и затоа нема никакво право да доминира над другиот.

**3. Ограничена “одговорност”:** (со мали исклучоци наведени подолу) секоја личност е целосно **одговорна за сопстевниот живот**. Тој **не е одговорен за туѓ живот**, ниту пак тие се одговорни за неговиот. Животните одговорности можат да се групираат во 5 главни групи.

**а. физичка:** Се што се однесува за моето тело е моја одговорност и ничија друга

**б. интелектуална:** Јас асмиот сум одговорен за сите мои мисли, идеи, мемории, говори, ментални функции

**в. Емоционална:** Јас самиот сум одговорен за моите емоции и како ги изразувам

**г. Духовна:** Се за моите духовни верувања и практики е моја одговорност

**д. Социјална:** Јас самиот сум одговорен за тоа како сум волен да се дружам со другите индивидуи.

**4. почит:** ако двајца имаат меѓусебна “почит”, ќе ги почитуваат и ограничувањата. **Едниот нема да се обидува да контролира, манипулира, да се наметнува или да го залажува другиот да стори нешто што му е по воља**. Нема да ја премине границата на другиот за да му каже како да размислува, како да се чувствува, што да прави со неговото тело, во што да верува, како да слави или како да се дружи. Така, нема да се труди да го турка другиот да премине преку неговите сопствени граници за да дојде и да му служи, да го задоволува, да се грижи за него и да му оддава внимание.

**а.** Тој истовремено ќе поседува “**само-почит**” и затоа **нема да дозволи да биде контролиран и манипулиран**.

**Мт. 10:16** “Ете, Јас ве испраќам како овци меѓу волци. Затоа бидете мудри како змии и безопасни како гулаби.

**б. Пристојните граници значат ДА НЕ СЕ ИСКОРИСТУВААТ ДРУГИТЕ ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ НА ОНА ШТО ГО САКАМЕ, БЕЗ РАЗЛИКА НА ПРИЧИНИТЕ ЗОШТО ТОА ГО САКАМЕ, НИКОГАШ не постои правична причина или оправдување кога се “искористуваат” другите.**

**5. Самоконтрола:** Луѓето ќе бидат способни да ги третираат другите со почит ако “чекорат по Духот”, демонстрирајќи го “**плодот на Духот**”, вклучително и “**самоконтролата”**. Со почит кон ограничувањата на другите, луѓето учат дека **НЕ МОЖАТ ДА ГИ КОНТРОЛИРААТ ДРУГИТЕ: ТИЕ МОЖАТ САМО СЕБЕ ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ**

**Гал. 5:13-26** Зашто вие, браќа, бевте повикани кон слобода. Само **слободата да не ви биде повод за телесност, туку со љубов служете си еден на друг. 14 Зашто целиот Закон е исполнет во еден збор: “Љуби го својот ближен како самиот себе!”** 15 Ако пак се гризете и јадете еден со друг, гледајте да не се истребите меѓусебе. 16 А велам: **живејте по Духот и нема да ја исполнувате похотата на телото**, 17 зашто телото силно го посакува спротивното на Духот, а Духот спротивното на телото, зашто тие се противат еден на друг, за да не го правите она што сакате. 18 Но, ако ве води Духот не сте под Законот. 19 А делата на телото се познати; тоа се: блудство, нечистота, бесрамност, 20 идолопоклонство, вражање, непријателства, препирки, љубомора, излив на лутина, расправии, несогласувања, делби; 21 завист, пијанство, срамни гозби и слични на овие, за кои однапред ве предупредив, како што ви реков и порано, дека оние што прават такви работи нема да го наследат Божјото царство. **22 А плодот на Духот е: љубов, радост, мир, долготрпеливост, љубезност, добрина, верност, кроткост, воздржливост; 23 против овие нешта нема закон.** 24 А оние кои се Христови го распнаа своето тело со неговите страсти и похоти. 25 Ако живееме по Духот, и да одиме според Духот! 26 Да не бидеме полни со суетно славољубие, да не се предизвикуваме еден со друг и да не си завидуваме еден на друг!

**6. Соработка:** Со почит и самоконтрола постои **слобода за “соработка**” меѓу нас.

**а.** Ова дозволува секоја личност да **“волонтира” да се пресретнат потребите на другите**, без чувсто на “присила” или “манипулација”.

**б.** Ова **дозволува “љубовта” да фукнционира**: да се даде нешто безусловно за доброто на другиот. Што повеќе почит и самоконтрола постои во врската, толку повеќе љубов ќе има. **Без почит и самоконтрола љубовта не може да расте**.

**в.** Кога даваме на луѓето затоа што сакаме, даваме со РАДОСТ, а на Бог таквите му се мили.

**2 Кор 9:7** Секој нека даде како што решил во срцето, а не безволно и не сосила, зашто Бог го љуби радосниот дарител.

**Јак. 5:12** А пред сè, браќа мои, не заколнувајте се ни во небото, ни во земјата, ниту со некаква друга заклетва! Туку вашето “да", да биде “да", а вашето “не” - “не", за да не паднете под осуда.

**Г. Во односите каде има пристојни граници:**

**1.** Луѓето ги почитуваат меѓусебните гранисци

**2.** Луѓето покажуваат трпеливост и вера, наместо манипулација и контрола

**3.** Едната личност не доминира над другата во никоја сфера од неговиот животѓ

**4.** Едната личност не манипулира со другата за да ги исполни своите потреби

**5.** Секоја од личностите сфаќа дека е одговорна за сопственото емоционално добро; не зависи од другиот за да биде среќен

**6.** Секоја личност е способна да постави “барање” до другиот и спремен е да прифати било каков одговор. (бидејќи ги почитува границите на другиот)

**7.** Секоја личност е способна да “даде со радост” на другите, без да се чувствува присилен или изманипулиран.

**8.** Луѓето се поддржуваат еден со друг во развитокот на вештините и интересите

**9.** Секоја од нив е ценета за благодарна за тоа што е.

**10.** Луѓето се учат да ги ценат своите различности

**11.** Кога има конфликт или расправија, способни се да ги решат без омаловажувања и без штета на нивниот однос.

**12.** **Пристојните (љубезни) луѓе Му се мили на Господ и им дава заштита, мир и задоволство во Свое време и на Свој начин**.

**Пс. 147:13-14** Слави Го, Ерусалиме, Господа; пофали Го, Сионе, твојот Бог. 13 Тој ги зацврсти резињата на вратите твои, ги благословува твоите синови во Тебе.

**\*\* Повеќто од проблемите во односите на луѓето се предизвикани од непочитувањето на границите на другиот.**

**Д. Исклучоци на генералните принципи на ограничувањата:**

Принципите на индивидуалната одговорност и своина се однесуваат на сите личности способни да ги прифатат. Некои соодветни прилагодувања ќе мора да се направатѕ за оние кои не се подготвени или во можност да ја примат ЦЕЛОСНАТА одговорност, како на пр:

**1. Деца**: нивото на одговорност која ја имаат започнува од 0 при раѓање и континуирано се зголемува како што растат.

**2. Постари личности, инвалиди и ментално болни:** некои можат да станат немоќни и други да ја преземат одговорноста за нив

**3. Криминалци и недруштвени личности:** по сопствен избор да делуваат деструктивно и неодговорно, го предаваат правото да бидат целосно одговорни за себе си. Други ќе ја преземат одговорноста над нив за доброто на општеството (затворски казни)

**4. Привремена оневозможеност:** Луѓе на кои им е потреб на “грижа” додека опоравуваат од несакани и неиздржливи околности, како на пр: шок, емоционален слом, трагедија, природна непогода, смтрен случај, итн.

**5. Легитимни авторитети:** Бог ги воспоставил социјалните служби на власта и позиции на авторитет во институциите, работните места, кои треба да исполнуваат соодветни нивоа на услужност со цел да бидат дел од корисниот систем.

**6. Себе-жртвување:** Понекогаш Бог може да го насочи човекот да се откаже од себе си и сопствените права, заради доброто на Неговата воља. Дури може да дозволи некој друг да го контролира, по сопствен избор да се стави во таква позиција, така што тој и сега ја држи контролата во свои раце.

**7. Неволна доминација**: Понекогаш непристојни луѓе доминираат со другите преку одреден вид на сила. Ако лицето нема сила да му пружи отпор на таквата доминација, тој се уште може да остане слободен во својот ум и дух преку изборот да се фокусира на почитта кон себе си, запомнувајќи дека неговата слобода лежи само во Христос.

**Ѓ. Едноставни сугестии како да ги развиете своите ограничувачки вештини:**

**1.** За да одредите кои се ограничувањата за секоја ситуација, прашајте се: **“Чиј проблем е ова?” “Кој е одговорен за ова?” “Кој дел од оваа ситуација е моја одговорност?”**

**2.** За да се справите со оние кои ви се наметнуваат или само љубезно ве замолуваат да сторите нешто, прашајте се: **“Дали сум навистина волен да го сторам ова?”** Потоа одговорете искрено: **“Да, радо би го сторил тоа...” или “Не, не би го сторил тоа...”**

* Да се стори она што е најдобро за другиот не значи дека треба да го направите она што тие го сакаат!

Ако не сте сигурни дали имате воља да сторите нешто, кажете: **“Не знам, дозволи ми да размислам.”** Дадете одговор подоцна.

**3.** За да побарате помош од другиот или соработка, прашајте: **“Дали сакате да...?** Прифатете и негативен одговор без гнев и фрустрации.

**4.** За да ја добиете соработката на другиот кога нивното однесување гази на вашите граници, или да му кажете некому дека нема да го сторите она што тие го бараат од вас, кажете: **“Потребно ми е...”** Запомнете дека само изјавувате што ви е потребно или која ви е намерата. Не можете да го контролирате одговорот кој ќе го добиете. (Повеќепати луѓето би соработувале)

**5.** Кога по грешка сте ги пречекориле границите на другиот, брзо извинете се **(Жал ми е: сфатив дека погрешив);** тогаш прашајте: **“Може ли да почнамодново?”** или **“Дали повторно да се обидам?”**

**6.** Кога гледате дека некој се бори со нешто, не преминувајте ги неговите граници и да почнете да му помагате, или да ја преземете ситуацијата во свои раце, или да им кажувате како треба да постапуваат, или да им давате совети. Наместо тоа, прашајте: **“Дали сакате да ви помогнав со тоа?”** или **“Што ви треба?”**

**E. Многу горделивите луѓе одбиваат да живеат пристојно со другите**; тие постојано ги нарушуваат границите на другите. Нјачесто не е добро да се надмудрувате со нив или да им укажете на нивните емоции; ова ќе доведе до расправии или сериозни кавги. **Најдобро е да ја ограничите комуникацијата со нив колку што е можно повеќе.**

1. Ако живеете со ваква личност, мора да **одбиете да се карате, зајадувате, проповедате или да се обидувате да контролирате или да ги надвладувате**.

**Изр. 15:1-2** Кроткиот одговор гневот го ублажува, а навредлив збор јарост предизвикува. 2 На мудрите јазикот добри знаења искажува, а на безумните устата глупости блуе.

**Изр. 19:11** Благоразумноста го прави човекот бавен на гнев, и за него е чест да биде попустлив кон грешките.**1 Птр. 3:1-4** … бидете им покорни на своите мажи, та ако некои не му бидат послушни на словото, да бидат придобиени без зборови, преку поведението на своите жени, 2 кога ќе го видат вашето непорочно и чесно поведение. 3 Вашето украсување да не биде надворешно: во плетење на косата, во китење со златен накит или во раскошно облекување, 4 туку во скриената личност во срцето, во нераспадливиот украс на кроткиот и тивок дух, што е од голема вредност пред Бога.

1. Најдобро што можете да направите за да влијаете врз однесувањето на лицето е да се **молите** за тоа.

**Рим. 8:26-27** Исто така и Духот им помага на нашите слабости, зашто ние не знаеме да се молиме, како што треба; самиот Дух посредува за нас со неискажливи воздишки. 27 А Оној Кој ги испитува срцата, знае што мисли Духот, бидејќи Тој посредува за светиите според Божјата волја.

**3.** Ако непристојната личност е **екстремно пркосна или злобна**, најдобро е да се **“разделите” комплетно от таа личност**, се додека не дозволи Бог да се справи со неговото срце и да се покае и измени. 9 видете И. К. Покајание)

**1 Кор. 7:10-11** А на сопружниците им наложувам не јас, туку Господ: жената да не го напушта мажот 11 (**ако го напушти**, нека остане немажена или нека се помири со својот маж); и мажот да не ја остава својата жена (оваа мудрост може да се примени на секој чклен од семејството кон други членови од тоа семејство)

**Дан. 11:32** Со лукавство ќе ги привлече кон себе оние што се огрешиле против заветот; но луѓето кои Го почитуваат својот Бог, ќе опстојат и ќе се спротивстават. (види 1Кор. 5:1-5)

**1 Кор. 5:11-13** Но сега ви напишав да не станувате блиски со оној кој се нарекува брат, а блудник е или алчен, или идолопоклоник, или пцујач, или пијаница или измамник. Со таков и да не јадете! 12 Зашто, моја работа ли е да ги судам оние кои се надвор? Зар вие не им судите на оние кои се внатре? 13 А Бог ќе им суди на оние кои се надвор. “Отстранете го злиот од вашата средина!”

1. Мора да **бидете трпеливи и да имате вера**:

**2 Птр. 3:9** Господ не го забавува ветувањето, како што некои мислат за тоа бавење, туку е трпелив спрема вас, зашто не сака некој да загине, туку сите да дојдат до покајание. (види и **Пс. 25:1-9/26:5-7/Иса. 40:25-31**)

**V. РЕШАВАЊЕ НА КОНФЛИКТ**

**A. КОНФЛИКТОТ Е НЕИЗБЕЖЕН:** како дел на секојдневниот домашен живот, работа и пријатели

“Кога двајца или тројца имаат континуирана врска, евентуално ќе настане конфликт. Дали сте во брак? Ќе има конфликт. Дали сте сами и живеете со родителите? Ќе има конфликт. дали сте родител на ќерка или син кои живеат со вас? Ќе имате конфликт... А каде што има конфликт, таму има само еден од два исходи: или ќе се повредиме и уништиме еден со друг, или ќе се изградиме еден со друг и ќе научиме од искуството.” (Колинс, 29 стр. 165)

Додека луѓето не научат да делуваат со Божја љубов и почит, ќе има конфликти во нивните односи. Всушност, конфликтите се секојдневие, дури и кај Духовно исполнетите верници. Дури и спостолите искусувале конфликти.

**Дела 15:39** И дојде до расправија, тики се разделија еден од друг. Барнаба го зеде со себе Марко и отплови за Кипар.

Кога има траги на себичност, алчност, страв, нетрпение, барања, незадоволство или други слабости кои се искаживаат кон другите, тогаш ќе има конфликти и разделувања.

**1. КАКО ГО ОПИШУВАТЕ КОНФЛИКТОТ?**

* РАСПРАВИЈА, ИСПУКУВАЊЕ, ПОПЛАКИ, ЗАЈАДЛИВОСТ, КАЗНА, МРМОРЕЊЕ
* ЖАЛЕЊЕ/КРИТИЦИЗАМ ВРЗ МЕНЕ ИЛИ ВРЗ МОИТЕ ДЕЛА
* КАВГА СО НЕКОЈ
* СТРЕСЕН НАСТАН
* МОЌ/НАТПРЕВАР ЗА КОНТРОЛА
* МЕЧ НА ИНАЕТ
* ГНЕВЕН НАСТАН
* ЗАКАНА ЗА МОЈАТА БЕЗБЕДНОСТ
* РИЗИКУВАЊЕ – ДА БИДЕТЕ ОТФРЛЕНИ, ИСПРАВЕНИ, ОМРАЗЕНИ, ПОНИЖЕНИ
* ИСКАЖУВАЊЕ НА МОИТЕ ВЕРУВАЊА, ЗАВЗЕМАЊЕ НА СТАВ ЗА САМООДБРАНА
* НИКОЈ НЕ КОМУНИЦИРА: ГНЕВНА ТИШИНА ИЛИ ГНЕВНО ВИКАЊЕ
* ОПОЗИЦИЈА
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. ПРОГРЕС** на “конфликтните искуства” (колку лошо било?)

ПОВРЕДЕНИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_НАСИЛЕН

ЧУВСТВА НАПАД

* Некои клиенти кои имале “минорни” конфликти, ги искусуваат како да биле “огромни трауми”
* За да му помогнете на клиентот да добие слика за сопствените конфликтни искуства, нека наброи неколку можни сценарија (опишани погоре во #1.), потоа нека ги напише и сопствените искуства на линијата на прогресот каде што мисли дека треба да бидат сместени.
* Ако клиентот ја преувеличил “ужасноста” на своето искуство, разговорот на прогресот може да помогне да ја увиди сериозноста многу пообјективно.

**3. ДЕФИНИЦИЈА НА КОНФЛИКТ:**

* **“ОПАСНОСТ”**
* **“КРИЗА”**, во кинескиот јазик овој збор е опфатен од карактерот на “**ОПАСНОСТА”** и “**МОЖНОСТА”**; буквално – **“МОЖНОСТА ЈАВА НА ОПАСЕН ВЕТЕР”.**
* На латински: **CONFELIGERE = “ВЗАЕМЕН ЗАМАВ”**
* Ситуација во која **ИНТЕРЕСИТЕ НА ДВЕ ЛИЦА НЕ СЕ СОВПАЃААТ**
* Кога **ДВЕ ЛИЦА СЕ ОБИДУВААТ ДА ГО ОКУПИРААТ ИСТОТО МЕСТО ВО ИСТО ВРЕМЕ**
* **РАСПРАВИЈА** за факти, методи, вредности, мислења, цели. . . .
* **РАЗОЧАРУВАЊЕ** за **нереални очекувања во односите**

**Б. КОНФЛИКТОТ ИМА НЕКОИ ПОЗИТИВНИ ПРИДОБИВКИ:**

**1.** Предизвик и **МОЖНОСТ ЗА** личен **РАЗВОЈ**, и развој на врската

**2.** **ПРОБЛЕМИТЕ МОЖАТ ДА СЕ РЕШАТ** – креативност

**3.** Можност **ДА СЕ ПРЕИСПИТААТ НАШИТЕ ДЕЛА** на објективен начин

**4**. **ЗГОЛЕМЕНО МЕЃУСЕБНО ПОЗНАВАЊЕ**

**5.** Можност **ДА СЕ ПОКАЖЕ НАШАТА УНИКАТНА МИСЛА, ДЕЛО ИЛИ ЕМОЦИЈА**

**6.** Можност да **СЕ РАЗЈАСНАТ ОЧЕКУВАЊАТА; ДА СЕ МОДИФИЦИРААТ ПОСТОЕЧКИТЕ ПРАВИЛА**

**7.** **ИНТИМНО СЕБЕ-ОТКРИВАЊЕ**

**8.** Можност **ДА СЕ ПОКАЖЕ РАЗБИРАЊЕ, ПОЧИТ, ПРИФАЌАЊЕ**

**9.** Можност **ДА СЕ РАЗЈАСНАТ УЛОГИТЕ И ФУНКЦИИТЕ**

**10.** Можност **ДА СЕ ЗАЈАКНАТ НАШИТЕ ОДНОСИ**

**11.** Можност **ДА СЕ ИЗФРЛАТ СЛОБОДНО ЕМОЦИИТЕ**

**12.** **СВЕЖ ВОЗДУХ ВО ОДНОС КОЈ СТАГНИРА** (како што громот го прочистува воздухот)

**13.** **МОМЕНТ НА ИСКРЕНОСТ** 🡪 напредна комуникација 🡪 намалено непријателство, гнев или недоразбирање.

**14.** Учење **КАКО ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕМЕ РАЗЛИЧНОСТИТЕ**

**В. ЧУВСТВА ИСКАЖАНИ ВО КОНФЛИКТОТ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕГАТИВНИ** | **ПОЗИТИВНИ** |
|  |  |
| ПРЕД/ЗА ВРЕМЕ НА КОНФЛИКТОТ | ПО  РАЗРЕШНИЦАТА |
| НАВРЕДА | ЗГРИЖУВАЊЕ |
| УПЛАШЕНОСТ | УБЕДЕНОСТ |
| ЗАСТАРУВАЊЕ | ОЛЕСНУВАЊЕ |
| ЗБУНЕТОСТ | РАЗЈАСНЕТОСТ |
| ИЗОЛИРАНОСТ | ПОГОЛЕМА ИНТИМА |
| ПРЕДИЗВИКАН | РАЗБРАН |
| ЗАКАНА | ОТВОРЕН ЗА ВИСТИНА |
| НЕСАКАН | ПРИФАТЕН |
| НЕДОПАДЛИВ | ПОЧИТУВАН |
| ОМАЛОВАЖЕН | ПОДДРЖАН |
| КОНТРОЛИРАН | САМОУБЕДЕН |
| КРИТИЧЕН | ПРИФАЌА РАЗЛИЧНОСТ |

**Г. АЛТЕРНАТИВИ ПРИ РЕШАВАЊЕТО НА КОНФЛИКТИ**: (Колинс 29, стр. 30-38)

Кога има конфликти, луѓето се соочуваат со нив на свој начин: некои од нив се ефективни; други се штетни за односите. Корисно би било да се запрашате: **ДАЛИ Е ПОСАКУВАНО РЕШЕНИЕ**? (Или **ДАЛИ СТЕ ПОСВЕТЕНИ ВО ОДРЖУВАЊЕТ НА КНФЛИКТОТ?) Понекогаш на луѓето им е полесно или покорисно кога го оставаат конфликтот без да се реши.**

**1. ИЗБЕГНУВАЊЕ:**

**“ПОДОБРО ДА НЕ РАЗГОВАРАМ ЗА ТОА.”** “НЕМАМ ПРОБЛЕМ.” “СЕ Е ВО РЕД”.

**а. ДОБРО** – се прекинува битката на моќ, кавга или потенцијална тепачка

**б. ЛОШО** – се негираат или потиснуваат конфликтните чувства; верување дека признавањето на конфликтот ќе спречи постигнување на личните цели; се одбива да се реши конфликтот: се сака да се покаже дека некој е добар или угодува: води кон презир

**2. УДОБНОСТ:**

**“КАКО ЌЕ КАЖЕШ.”** “СЕЕДНО МИ Е.” “НЕ МИ Е ГАЈЛЕ.”

**а. ДОБРО** – миротворство, желба да се прости

**б. ЛОШО** – жртва на сопствените цели за врската; мир по секоја цена; конфликтот носи страв; чувство на вина; се бара прифаќање и одобрување; заспаност; чувство на одговорност да се задржи врската со предавање

**3. НАТПРЕВАРУВАЊЕ:**

**“ПО МОЕ, ИЛИ ИНАКУ!”** “ЌЕ ВИДИШ ДЕКА СУМ ВО ПРАВО.” “НИКОГАШ НЕМА ДА ПОПУШТАМ.” “ЌЕ ТИ ПОКАЖАМ, ЌЕ ЗАЖАЛИШ!”

**а. ДОБРО** – се заштитуваат фундаменталните лични права и правата на другите од злоупотреба

**б. ЛОШО** - се жртвува врската за да се постигнат лични цели и да се победи; може да биде агресивно или пасивно; злоупотребувачко или непочитувачко и омаловажувачко

**4. КОМПРОМИТИРАЊЕ:**

**“АКО... ТОГАШ...”**

**а. ДОБРО** – дозволува двете личности да постигнат некои цели без да се загрози врската

**б. ЛОШО** – многумина го губат интегритетот или убедувањето на сметка на врската; води кон поделени обврзувања, фрустрации и незадоволство

**5. СОРАБОТКА:**

**“КАКО МОЖЕМЕ И ДВАЈЦАТА ДА БИДЕМЕ ЗАДОВОЛНИ СО РЕШЕНИЕТО?”**

**а. ДОБРО** – се мисли на целите на двете страни и на самата врска; се бара начин како да се премости разликата во позициите за да се разбере вистинската потреба на секоја од страните; креативно се наоѓа взаемно решение; води кон зголемена доверба, посилна врска и исполнување на целите; мора да има концентрација на интересите, не на емоциите.

**б. ЛОШО** - бара посветеност, комуникациски вештини и многу време. Штети кога статусот на врската не е важна кај двете страни.

**Д. РЕШАВАЊЕТО НА КОНФЛИКТОТ БАРА**: (Колинс 29, стр. 66-)

**1. ВИЗИЈА И ВЕРБА: дека единството на Духот е поважно отколку гордоста и имотот.**

**1 Кор. 6:1-8** Се осмелува ли некој од вас, ако има спор со друг, да оди на суд пред неправедните, а не пред светиите? 2 Или не знаете ли дека светиите ќе му судат на светот? И ако вие ќе му судите на светот, не сте ли достојни да судите во малите спорови? 3 Не знаете ли дека ние ќе им судиме на ангелите! А камо ли на делата од овој живот! 4 И така, ако имате поставено судови за работите од овој живот, дали ги поставувате за судии оние кои се малку ценети во црквата! 5 Зборувам за ваш срам. Вистина ли е дека меѓу вас нема ниеден мудар, кој би можел да пресуди меѓу своите браќа, 6 туку брат се суди со брат, и тоа пред неверници? 7 Без сомнение, тоа е веќе за сите вас пораз, штом имате парници помеѓу себе. Зошто поарно не претрпите неправда? Зошто поарно не претрпите штета? 8 Впрочем, вие самите ги онеправдувате и оштетувате, и тоа браќата!

**2. ПРАВИЛНА МОТИВАЦИЈА:** ЉУБОВ (ПОЧИТ), ПОСВЕТЕНОСТ, ПОНИЗНОСТ, ЕДИНСТВО

**Ефш. 4:1-16** Затоа, ве молам, јас, затвореник на Господ, да живеете достојно за призванието во кое сте повикани, 2 со сета понизност, кроткост и со трпеливост, поднесувајќи се едни со други во љубов! 3 Настојувајте да го запазите единството на Духот во врската на мирот… 12 за да се усовршат светиите за делото на службата, за изградување на Христовото тело, 13 сè додека сите не дојдеме до единство во верата и познавањето на Божјиот Син, до зрелиот човек, до мерата на растот на Христовата полнота. 14 Затоа да не бидеме веќе деца, фрлани натаму-наваму од бранови и носени од ветровите на некое учење, со човечка измама и лукавство, со итро измислени заблуди; 15 туку, говорејќи ја вистината во љубов, ние треба да растеме во сè - кон Оној Кој е главата, Христос. 16 Од Него, целото тело е поврзано и соединето во едно, на тој начин што секоја врска дава поткрепа според соодветно дејствување на секој одделен дел; тоа прави телото да расте за својата сопствена надградба во љубов.

**Кол. 3:12-17** И така, како Божји свети и мили избраници, облечете се со милосрдно срце, љубезност, понизност, кроткост и трпеливост! 13 Поднесувајте се еден со друг и проштавајте си еден на друг, ако некој има поплака против некого; како што Господ ви прости вам, така проштавајте и вие! 14 А над сето тоа облечете се во љубов, која совршено сврзува сè! 15 А Христовиот мир нека владее во вашите срца, за кого сте и повикани во едно тело; и бидете благодарни! 16 Христовото слово да живее изобилно во вас во сета мудрост, поучувајте се и опоменувајте се еден друг со псалми, химни и духовни песни, пеејќи Му на Бог со благодат во вашите срца. 17 И што и да правите со збор или дело, правете сè во името на Господ Исус, благодарејќи Му преку Него на Бог Таткото.

**3. ПРИФАЌАЊЕ: препознајте ги и почитувајте ги правата на другиот да постои како индивидуа** (права, разлики...)

* **НЕ ЗНАЧИ СПОГОДБА** или одобрување
* Мора **ДА БИДЕ ЦЕЛОСНО И БЕЗУСЛОВНО**
* **ПОЧИТ:** да не се биде одмаздлив, заканувачки, да вика, обвинува, омаловажува, исклучува, да игнорира, окривува...
* **ЗАПРЕТЕ ЈА КАВГАТА:** отстранете се од сцената на непристојното однесување
* **ИГНОРИРАЈТЕ ГИ ЛИЧНИТЕ НАПАДИ.**
* **ИМАЈТЕ ВРЕМЕНСКА ГРАНИЦА ЗА ДИСКУТИРАЊЕ** на проблемот
* Обработете го – “ПРОЦЕСОТ” – за да се искористи во **ПРЕГОВОРИТЕ**
* Мотивација: **ПОСВЕТЕНОСТ**
* **ФОКУСИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ: ЗАШТИТЕТЕ ЈА ВРСКАТА** од негативни емоционални испади

**Изр. 16:21** Мудрите по срце, разумни ќе ги наречат, и слаткиот збор го зголемува знаењето.**Рим. 15:1-7** Ние, силните, должни сме да ги носиме слабостите на слабите, а не да се однесуваме како што нам ни годи. 2 Секој од нас нека се грижи да му угоди на ближниот, за негово надградување, 3 зашто ни Христос не Си угодуваше Сам на Себеси, туку како што е напишано: “Хулите на оние кои Те хулеа, паднаа на Мене.” 4 И сè што било напишано некогаш, напишано ни е нам за поука, за да имаме надеж преку трпението и преку утехата од Писмата. 5 А Бог на трпението и утехата нека ви даде едномисленост меѓу вас според Исус Христос, 6 за да Го славите еднодушно и едногласно, Бог, Таткото на нашиот Господ Исус Христос. 7 Затоа прифатете се еден со друг, како што и Христос ве прифати за Божја слава! **Ефш. 4:29-32** Никаков лош збор да не излегува од вашата уста, туку само полезен за изградување, каде што е потребно, за да им даде благодат на слушателите. 30 И не жалостете Го Светиот Дух, со Кој сте запечатени за денот на избавувањето! 31 Секоја горчина, гнев, јарост, викање и хулење да бидат отстранети од вас, заедно со секаква злоба. 32 Бидете љубезни еден кон друг, чувствителни, проштавајќи си еден на друг, како што и Бог ви прости вам во Христос.

**4. КОМУНИКАЦИЈА:** можеби нема да биде пријатна, но не смее да се избегне

**Изр. 15:2** На мудрите јазикот добри знаења искажува, а на безумните устата глупости блуе.

* Треба **ДА ГИ ВКЛУЧУВА СИТЕ КОИ СЕ ЗАСЕГНАТИ ВО РЕШЕНИЕТО**
* Суштина = **ВИСТИНА; ФЕР И КОРИСНО ЗА СИТЕ**.
* **ПРИФАТЕТЕ ОДГОВОРНОСТ ЗА ЕМОЦИИТЕ И МИСЛЕЊАТА**
* Користее – “**Јас –ПОРАКИ**”: (кога вие... **јас се чувствувам**... затоа што...)

**2 Кор. 2:1-4** Но во себеси решив да не доаѓам кај вас пак со жал. 2 Зашто, ако јас ве жалостам, тогаш кој ќе ме развеселува мене, ако не оној кого јас го ожалостувам? 3 И точно тоа ви го напишав, кога ќе дојдам да не бидам ожалостен од оние кои би требало да ме зарадуваат; и уверен сум во сите вас дека мојата радост ќе биде радост и на сите вас. 4 Зашто, ви пишував во голема мака, со тешкотија на срцето и со многу солзи, не за да ве ожалостам, туку за да ја познаете големата љубов што ја имам особено спрема вас.

* **САМОУБЕДЕН, НЕ АГРЕСИВЕН**; ценете ги односите повеќе од победи, контрола. .
* **ЗБОРУВАЈТЕ СМИРЕНО, ИСКУЛИРАНО, РАЦИОНАЛНО**
* Бидете **ПРЕЦИЗНИ** во фактите
* Сфатете дека **ЛУЃЕТО НЕ МОЖАТ ДА ГИ ЧИТААТ ВАШИТЕ МИСЛИ**, нити да запомнат што сте кажале во минатото
* **ИЗБЕГНУВАЈТЕ АПСОЛУТИ** (секогаш, никогаш, треба, мора, би требали)
* **РЕШАВАЈТЕ ЕДЕН ПО ЕДЕН ПРОБЛЕМ**: во мали чекори, треба внимание
* **ИЗБЕГНУВАЈТЕ ОБВИНУВАЊА**: ова не е натпревар, па да победувате – губите
* Градете **ДОБРА ВОЉА**
* **ЗГОДНА АТМОСФЕРА** за дискусија
* **СЕКОЈА ЛИЧНОСТ ТРЕБА ДА БИДЕ СЛУШНАТА**
* **ДРУГА ЛИЧНОСТ ТРЕБА ДА СЛУША** и **СУМИРА**

**5. РАЗБИРАЊЕ: препознајте ги взаемните сличности и разлики за сечија перспектива**

**а. ПРИЗНАЈТЕ ДЕКА НЕ ЗНАЕМЕ СЕ**, бидете ученик

**б. ИЗВИНЕТЕ СЕ, ПРИЗНАЈТЕ ГИ ГРЕШКИТЕ СО ХРАБРОСТ**: одолговлекувањето води кон презир/конфузија

**в.** Создатеде **ЗДРАВА АТМОСФЕРА** (право време, место, приватност)

**г.** **АКТИВНО СЛУШАЊЕ**: секој се чувствува дека е слушнат/разбран/сакан/згрижен)

**д.** Препознајте кога **КОНФЛИКТОТ Е РЕЗУЛТАТ НА ТРАНЗИЦИЈА/СТРЕС**, наместо од некоја јасна причина

**ѓ.** **ПРИФАТЕТЕ ОДГОВОРНОСТ ЗА СВОИТЕ ЕМОЦИИ** (која е нивната цел?)

**е.** **БИДЕТЕ ИСКРЕНИ: НЕ ГИ КРИЈТЕ** емоциите, мислите, интересите (бидејќи решенијата би биле лажни, конфликтот би се повторил, ништо не е постигнато)

**Изр. 27:5-6** Подобро отворено разобличување, отколку сокриена љубов. 6 Искрени се прекорите од оној, кој сака, а лажливи се бакнежите од оној, кој мрази.

**ж. ИНТЕРЕСИ** = потреби, цели, мотивации

**з. ПЕРЦЕПЦИИ** = ставови базирани на искуство, цели и заднина

**ѕ. ВРЕДНОСТИ** = основни карактеристични идеи, верувања

**и. НАТПРЕВАРОТ (ЖЕЛБА ЗА “ПОБЕДА”) НЕМА ДА ДОВЕДЕ ДО РЕШЕНИЕ = само СОРАБОТКАТА**(согласност, однос) **ВОДИ КОН РЕШЕНИЕ**! (Колинс 29, стр, 74)

**ј. КРЕДИБИЛИТЕТ**: неопходна за ДОВЕРБА (лојалност, постојаност на зборови и акции, предпоставеност)

**2 Кор. 1:13-14** Зашто, не ви пишуваме ништо друго, освен она што го читате и разбирате, а се надевам дека ќе разберете докрај, 14 како што веќе нè разбравте делумно, дека ние сме ваша пофалба, а вие наша, во денот на нашиот Господ Исус. **Изр. 16:22-24** Разумот за оние, што го имаат, е извор на животот, а ученоста на безумниот е глупост. 23 Срцето на мудриот го прави јазикот негов мудар, и го умножува знаењето во устата негова. 24 Пријатни зборови се восочен мед: за душата слатки, а за коските лековити.

**6. ПРОСТУВАЊЕ**: само Бог може да не ослободи од минати повреди и идни стравови (=НАДЕЖ)

**2 Кор. 2:7-11 ...**така што наспроти тоа, вие треба побргу да му простите и да го утешите, за да не го обземе преголема жалост. 8 Затоа, ве молам, повторно да покажете љубов спрема него…11 за да не нè искористи сатаната; бидејќи не ни се непознати неговите намери. **Изр. 17:9** Кој ги покрива престапите, бара љубов, а кој одново напомнува за нив, оддалечува дури и пријател.

* **ПОТРЕБНО** кога станува збор за ситуации во кои има страдање (повреда, неправда)
* **ОДЛУКА** за **ДА СЕ ИСФРЛАТ ЕФЕКТИТЕ НА МИНАТИ АКЦИИ, ЗА ДОБРОТО НА НАШИТЕ ИСНИ ОДНОСИ**
* **ОСТАВЕТЕ ГО ЗАД ВАС,** не спомнувајте го повеќе; запишано како доказ дека сте одлучиле да заборавите.
* **ПОЧНЕТЕ ОДНОВО** = нова иднина, надеж да се реизгради односот, ако е можно
* **ПОТРЕБНО Е ВЕРМЕ, КРЕАТИВНОСТ, ПОСВЕТЕНОСТ**
* Односите можат да се реизградат на нов и **РАЗЛИЧЕН** начин

**7. НАЈПРВО ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА “ИНТЕРЕСИТЕ”** – НЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

* **“ПРОБЛЕМИТЕ”** се КОНКРЕТНИ, мерливи, променливи и преговарачки. (Пр. Закасна за вечера најповеќе)
* **ИНТЕРЕСИТЕ** се ОСНОВНИ ПОТРЕБИ, непроменливи (љубов, безбедност. . .) се непреговарачки. (Пр. Се чувствувам непочитуван кога не си на време за вечера)
* Мора **ДА СЕ СООЧИТЕ СО ИНТЕРЕСИТЕ СО ЦЕЛ ДА ГИ РЕШИТЕ “ПРОБЛЕМИТЕ”**
* Одбегнувајте да зборувате најпрво за проблемите; **РАЗГОВАРАЈТЕ ЗА ВЗАЕМНИТЕ ИНТЕРЕСИ**
* **БАРАЈ ПРИЧИНИ ЗА СТАВОВИТЕ ВО ОДНОС НА ПРОБЛЕМИТЕ** (кои интереси се кријат зад ставовите)
* **ПРАШУВАЈТ НАМЕСТО ДА КРИТИКУВАТЕ** или да се карате
* **ВНИМАВАЈТЕ НА НЕИСКАЖАНИТЕ ИНТЕРЕСИ**
* Барајте **ЗАЕДНИЧКИ и РАЗЛИЧНИ ИНТЕРЕСИ**
* **ФОКУСИРАЈТ СЕ НА ЧУВСТВАТА**, а не на СОДРЖИНАТА, слушајте, сочувствувајте (намалете ја одбраната)

**8. ПОТРАГА ПО КРЕАТИВНИ, “ВЗАЕДМНИ” РЕШЕНИЈА** (отколку вообичаеното победник-губитник солуции) **ЗА РЕШЕНИЈАТА, што ќе ГИ ЗАДОВОЛАТ ИНТЕРЕСИТЕ.** Секоја солуција на фактичките проблеми мора да вклучуваат задоволување на двете личности и нивните емотивни потреби.

**Рим. 14:19** И така, да се стремиме кон она што е за мир и за заемно надградување! **Иса. 1:18** Тогаш дојдете и ќе се пресуди, вели Господ. Гревовите ваши да се и алово црвени - како снег ќе ги побелам; да бидат црвени и како пурпур - како волна ќе станат бели.

* Првиот впечаток **ГО ОГРАНИЧУВА** ИЗБОРОТ
* **ИЗМИСЛЕТЕ ОПЦИИ** = среинсторминг
* РАЗВИЈТЕ ОПЦИИ, **ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА ПОТЕНЦИЈАЛНОТО**, веројатното (не само на ПОСАКУВАНОТО)
* Научете се да ги **ИЗМЕНИТЕ НЕГАТИВНИТЕ ОДГОВОРИ ПО НАВИКА** (како на пр. карање, обвинување, одбрана)
* Бидете **ПОДГОТВЕНИ ЗА КОМПРОМИС**: сите имаат чувство дека имале бенефит
* **РЕШЕНИЈАТА НЕ СЕ ВЕЧНИ**: обидете се – потоа проценете, пробајте нешто различно ако е неопходно
* **ТРПЕНИЕ**
* **БИДЕТЕ УПОРНИ И ПОСТОЈАНИ**

**Ѓ. ПРОЦЕС: ЧЕКОРИ ДО СОЛУЦИЈА**: Секое лице во конфликт мора да направи **првенствено размислување и да се моли** за проблемите, интересите и можните решенија **пред да се сретне со другото лице кое е инволвирано во конфликтот**. Ова може да го зголеми потенцијалот на успешно решение, посебно во тешки конфликтни проблеми.

**1.** СЕКОЕ ЛИЦЕ, на само и **ОДВОЕНО, ДА ГО ДЕФИНИРА** конфликтот:

* Наведи список на **ПРОБЛЕМИ**
* **КОЈ** е засегнат во конфликтот?
* **КОГА** се случил? **КОЛКУ ДОЛГО**?
* **СКРИЕНИ ПРОБЛЕМИ** (интереси)
* **ШТО** го одржува конфликтот?
* **КАКО** се **ЧУВСТВУВАМ** заради тоа?
* **КАКО** моите **ВЕРУВАЊА ЗА МЕНЕ** се одразуваат врз конфликтот?
* **КАКО** нечии **ОСОБИНИ** влијаат врз конфликтот?
* **НАЈЛОШИ МОЖНИ ПОСЛЕДИЦИ** на конфликтот се:
* не се сака СООЧУВАЊЕ
* соочен, но НЕРЕШЕН
* соочен, но “ЈАС ПОПУШТАМ”
* соочен, но ДРУГИОТ “ПОПУШТА”
* соочен, но ДВАЈЦАТА ПОПУШТАМЕ

**2.** СЕКОЈА ЛИЧНОСТА, **ОДДЕЛНО, ДА РАЗМИСЛИ ЗА МОЖНИТЕ РЕШЕНИЈА** (“решавање на проблемот”)

**РЕШАВАЊЕ НА ПРОБЛЕМ**

**а. ШТО ЈА СПРЕЧУВА НАШАТА СПОСОБНОСТ ДА РЕШАВАМЕ ПРОБЛЕМИ???**

* “ДА – НЕ” СТАВОВИ (кажува “да”, но не го мисли тоа)
* ЗАТВОРЕН за НОВИ ИДЕИ или ПРОМЕНИ
* СТРАВ ДА НЕ СЕ ПОКАЖЕМЕ НЕСПОСОБНИ
* ПРЕМНОГУ ЕМОЦИОНАЛНИ за ПРОБЛЕМОТ
* СТРАВ ДА НЕ СЕ ПОГРЕШИ
* НЕФЛЕКСИБИЛНОСТ, СЕ СФАЌА ПРЕМНОГУ СЕРИОЗНО
* РАЗМИСЛИТЕ ДЕКА ПРОБЛЕМИТЕ НИКОГАШ НЕ СИ ЗАМИНУВААТ
* ПРЕЗИР, ОБВИНУВАЊЕ ДРУГИ
* ТРОШЕЊЕ ВРЕМЕ, НЕ Е МОЈ ПРОБЛЕМ
* ПРЕМНОГУ УМОРЕН, ИСТОШТЕН
* ПОД ГОЛЕМ СТРЕС, ВОЗНЕМИРЕН, ТЕНЗИЧЕН, ИСКЛУЧУВАЊЕ НА МОЗОКОТ
* СЕТА ЕНЕРГИЈА СЕ ПОТРОШИЛА НА ГНЕВ
* ПРЕОПТОВАРЕН СО САМОСОЖАЛУВАЊЕ
* ПРЕМНОГУ ДЕПРЕСИВЕН
* НЕГИРАЊЕ ДЕКА ПОСТОИ ПРОБЛЕМ

**Јак. 1:2-8** Сметајте дека е вистинска радост, браќа мои, кога ќе се сретнете со разни испитувања, 3 знаејќи дека од испитувањето на вашата вера произлегува истрајност! 4 А од истрајноста - совршено дело, за да бидете совршени и целосни, без нешто да ви недостига. 5 Но ако некому од вас му недостига мудрост, нека ја бара од Бога, Кој им дава на сите изобилно и без прекор - и ќе му биде дадена. 6 Но нека бара со вера, без никакво сомнение, зашто оној кој се сомнева е сличен на морски бран кого ветрот го крева и го тера. 7 Таквиот човек нека не мисли дека ќе прими нешто од Господ, 8 зашто човекот кој се двоуми е непостојан на сите свои патишта.

**б. РАЗРАБОТУВАЊЕ НА ЗАГАТКАТА НА ПРОБЛЕМОТ:**

1. Пред да се бара решение:

* Опис/дефиниција на проблемот
* Опис на негативното/позитивното фактори (про и контра)
* Да се одреди сопственост / одговорости; точно чив е проблемот?

**Јов 19:4** Ако и навистина сум згрешил, грешката моја останува за мене.

**в. ПРОЦЕНЕТЕ колку долго, колку луѓе...**

* ПРЕСМЕТАЈТЕ ЈА ЦЕНАТА:

**Лк. 14:28** Зашто, кој од вас, кога сака да изгради кула, не ќе седне прво да ги пресмета трошоците, дали има со што да ја заврши?

**г. ШТО МЕ СПРЕЧУВА ОД НАОЃАЊЕ РЕШЕНИЕ**?

* Избегнување, негација, повлекување, фантазирање. . .
* **Дали заборавив да му се ПРОТИВАМ НА САТАНАТА**?

**Јак. 4:7** Затоа покорете Му се на Бог, а противставете му се на ѓаволот и тој ќе побегне од вас.

* **Дали ЗАВИСАМ ОД ГОСПОД?**

**Јак. 4:10** Понизете се пред Господ, и Тој ќе ве возвиши!

**1 Птр. 5:6-7** И така, понизете се под моќната Божја рака, за да ве возвиши во погодно време. 7 И секоја своја грижа фрлете ја на Него, зашто Тој се грижи за вас.

* **Дали треба да го ОБНОВАМ УМОТ?**

**Кол 3:2-10** Мислете на она што е горе, а не на она што е на земјата... 8 Но сега, отфрлете ги и вие сите овие нешта: гневот, јароста, злобата, хулењето и злоупотребата на говорот. 9 Не лажете се еден друг, зашто веќе го соблековте стариот човек со неговите дела 10 и се облековте со новиот човек, кој се обновува во целосното познавање според ликот на Оној Кој го создал…**1 Кор. 13:11** Кога бев дете, зборував како дете, мислев како дете и расудував како дете. А кога станав маж, го прекинав детинското.

**ИЗНАОЃАЊЕ РЕШЕНИЕ:**

**д. НАБРОЈТЕ (бринсторминг) ГИ МОЖНИТЕ РЕШЕНИЈА:**

* Таканаречени ПОСТАПКИ НА НАВИКА
* Набројте ги сите идеи, без разлика колку се тие чудни
* Важен е квантитетот
* Побарајте увид или помош од други ако е потребно

**Изр. 15:22** Без советување намерите се осуетуваат, а при многу советници тие успеваат.

* Без проценки и критики додека не се заврши роцесот

**ѓ. АНАЛИЗИРАЈТЕ (проценете) СЕКОЕ МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

* Реално?
* Последици? (позитивни/негативни): што најлошо може да се случи ако се реши на таков начин; на ваков начин или воопшто да не се реши?
* Веројатност на успех (%)?

**е. РАНГИРАЈТЕ ГИ РЕШЕНИЈАТА/ ОДЛУЧЕТЕ кое е најдобро:**

**ж. ОДЕТЕ ПО ПЛАНОТ (ризикувајте)**

**Јак. 1:12** Блажен е човекот кој истрајува во испитувањата, зашто откако ќе биде докажан, ќе го прими венецот на животот што Бог им го вети на оние што Го љубат.

**з. ПОВТОРНО ПРОЦЕНЕТЕ: дали решението дејствува? Дали се потребни модификации?**

**3.** СЕКОЈА ЛИЧНОСТ, **ОДДЕЛНО, ДА ГИ АНАЛИЗИРА КОНФЛИКТНИТЕ СИТУАЦИИ И ДА ИЗДВОИ ПРИОРИТЕТИ**: кои:

а. ПОЧИТ НА ПРАВАТА на сите страни

б. Дозволете сите страни НА КРАЈОТ ДА СЕ ЧУВТСВУВААТ КАКО ПОБЕДНИЦИ

в. Дозволете да ЗАПОЧНЕ ПРОЦЕС НА ИСЦЕЛУВАЊЕ; никој не се обвинува

г. СОЗДАДЕТЕ РАЗВРСКА на конфликтот; ДА НЕ СЕ ПОВТОРИ

д. Резултат на ПОДОБРО РАЗБИРАЊЕ; СИТЕ ЧУВСТВА СЕ ИСПОЧИТУВАНИ

**4. СРЕТНЕТЕ СЕ СО ДРУГИ ЛИЦА** вклучени во конфликтот за да БАРАТЕ РЕШЕНИЕ:

* Покажете **ВЗАЕМНА ПОЧИТ**
* РАЗБЕРЕТЕ ГО **ГЛЕДИШТЕТО** НА СЕКОЈА ЛИЧНОСТ и нивните **ЕМОЦИИ** (“**ИНТЕРЕСИ**”)
* **НЕ СЕ КАРАЈТЕ, НЕ ПОПУШТАЈТЕ** (неагресивно, не-пасивно; но бидете самоуверени и соработливи)
* **ДЕФИНИРАЈТЕ го ПРОБЛЕМОТ**
* Потенцирајте го **ВИСТИНСКИОТ ПРОБЛЕМ:** ПОТЕНЦИРАНА ЦЕЛ НА СЕКОЈА ЛИЧНОСТ КОЈА СЕ ТРУДИ ДА ЈА ПОСТИГНЕ: (кој е во право, кој ќе победи, кој ја има контролата, кој ќе одлучи, кој е најважен)
* Барајте **СФЕРИ НА СОГЛАСНОСТ**: согласете се да **ПРЕСТАНЕТЕ ДА СЕ КАРАТЕ** / согласете се да се **ПРОМЕНИТЕ (СЕБЕ СИ)** / согласете се да **СОРАБОТУВАТЕ**
* **ВЗАЕМНО УЧЕСТВО** и **ОДГОВОРНОСТ во ОДЛУКИТЕ**
* Цел на **ВНИМАТЕЛНИ** **РЕШЕНИЈА** (“решавање на проблемот”)
* Одредете **КОЈ ЗА ШТО Е СПРЕМЕН ДА НАПРАВИ**
* Разјаснете ги **УЛОГИТЕ**, и **ПОСЛЕДИЦИТЕ** во СЛУЧАЈ НА НЕУСПЕХ ДА СЕ ИСПОЧИТУВА ДОГОВОРЕНОТО
* **ЕВАЛУАЦИЈА** и **МОДИФИКАЦИЈА** на решенијата

**5.** **СПРАВУВАЊЕ СО ГНЕВОТ**: (Time стр. 99)

Гневот МОРА ДА ЗАПРЕ! БЕЗ ИЗГОВОРИ! Гневот е НАВИКА; ОТКИНЕТЕ ЈА! ОДБИЈТЕ ДА ЈА ТОЛЕРИРАТЕ; БОГ НЕ ЈА ТОЛЕРИРА.

**Кол. 3:8-10** Но сега, отфрлете ги и вие сите овие нешта: гневот, јароста, злобата, хулењето и злоупотребата на говорот. 9 Не лажете се еден друг, зашто веќе го соблековте стариот човек со неговите дела 10 и се облековте со новиот човек, кој се обновува во целосното познавање според ликот на Оној Кој го создал…**Изр. 16:32** Долготрпеливиот е подобар од храбриот, и кој владее со себе, подобар е и од освојувач на градови.

**Изр. 20:3 ...**чест е за човекот да се воздржи од кавга; а секој неразумен се вплеткува во неа.

**6. УЛТИМАТИВНОТО РЕШЕНИЕ Е ПОМИРУВАЊЕТО** (видете во глава 9 – Простување дел 2)

**а. УСЛОВИ** за ПОМИРУВАЊЕ: (Колинс 29, стр. 66-)

* ПРИФАЌАЊЕ, КОМУНИКАЦИЈА, ПОКАЈУВАЊЕ, РАЗБИРАЊЕ, ПРОСТУВАЊЕ, ЖРТВА, ПОСВЕТЕНОСТ

**Рим. 5:10** Зашто ако бевме помирени со Бог преку смртта на Неговиот Син, додека бевме уште непријатели, колку повеќе, сега помирени, ќе бидеме спасени преку Неговиот живот.

* Помирувањето не е “ефтина благодат”; **условува да се “умре за себе си” преку понизност, покајание, обновување, простување, љубов.**

**2 Кор. 5:18** А сето ова е од Бог, Кој нè измири со Себе преку Христос и ни ја даде службата на измирувањето…

**б. “ОБНОВУВАЊЕТО”** на статусот на односот , претставува цел на помирувањето. За да се обнови единството на Духот меѓу браќата.

**Мт. 5:23-24** И така, ако принесуваш дарување пред олтарот и вчасум се сетиш дека брат ти има нешто против тебе, 24 остави го таму својот дар пред олтарот и оди првин смири се со својот брат, па потем врати се и принеси го дарувањето.

**в.** Во многу случаи, искуството на конфликт, солуција и помирување ги **зајакнува односите повеќе** од што биле претходно. Она што Сатаната го употребува за да ни наштети, на крајот е **победа**, доколку се оди според **Божјиот пат**!

**Кол. 1:21-22** И, иако некогаш бевте отуѓени и непријатели во своето мислење и во злите дела, 22 сега ве измири преку смртта на Неговото тело, за да ве претстави пред Себе свети, непорочни и беспрекорни…

**г. ПОМИРУВАЊЕ НЕ ТРЕБА ДА СЕ ПОТТИКНУВА КОГА ИМА НАСИЛСТВО ИЛИ ЗЛОУПОТРЕБА, КОГА НАСИЛНИКОТ СЕ НЕМА ИСКРЕНО ПОКАЈАНО (ДУРИ И ДА СЕ “ИЗВИНИ”), или додека нема поминато одредено време за да се докаже искреноста во неговото покајување.**

* Повредената личност може да избере да му прости, и покрај тоа што насилникот не се извинил или покајал. Но, односот не може да биде обновен доколку насилникот не се покајал.

**7. НАЈДОБРИ МЕТОДИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА НА КОНФЛИКТИ:**

* ГРАНИЦИ (почит кон индивидуалноста)
* РЕШАВАЊЕ НА ПРОБЛЕМИ
* МЕНАЏМЕНТ НА ВРЕМЕТО
* ЕМОЦИОНАЛНА НЕЗАВИСНОСТ (зрелост)
* ПОЧИТ/ЕДНАКВОСТ
* ОХРАБРУВАЊЕ
* СОВЕТУВАЊЕ НА ПАРОВИ/СЕМЕЈНИ СРЕДБИ (видете во глава 7, Семејни односи, подолу)
* ПРОУЧУВАЈТЕ ГИ ДЕЛОВИТЕ ВО БИБЛИЈАТА КОИ СЕ ОДНЕСУВААТ ЗА КОНФЛИКТИ
* **ПРЕСТАНЕТЕ ДА МРМОРИТЕ** (жалби, критики. . .)

**Гал. 5:14-15** Зашто целиот Закон е исполнет во еден збор: “Љуби го својот ближен како самиот себе!” 15 Ако пак се гризете и јадете еден со друг, гледајте да не се истребите меѓусебе.

**Изр. 19:1-2** Подобро сиромав, кој оди во својата непорочност, отколку богат со лажлива уста, притоа и глупав. 2 Не и е добро на душата без знаење; а кој брза со нозете, се сопнува.

**Изр. 29:19-22** Слугата со зборови нема да се научи, зашто и да ги разбира, не ги слуша. 20 Ако си видел човек брз и недомислен во зборовите свои, повеќе надевај се на безумен, отколку на него. 21 Ако ласкаво држиш слуга од детството, подоцна ќе посака да ти стане син. 22 Гневлив човек подига бунтови, а избувливиот многу греши.

**Е. РЕЗИМЕ: ЧЕКОРИ ВО РЕШАВАЊЕТО НА ПРОБЛЕМИТЕ** (Еванс)

**1. ВЗАЕМНА ПОЧИТ** - создава стмосфера на почит кон другата личност и кон себе си; НИТУ ЕДЕН НЕ СЕ РАСПРАВА НИТИ ПОПУШТА.

* **ПРЕСТАНЕТЕ ДАСЕ РАСПРАВАТЕ! ПРЕСТАНЕТЕ СА МРМОРИТЕ!**
* **Зa ДА ПРЕЛИНЕТЕ СО КАВГАТА ЗНАЧИ ДЕКА СЕ РАБОТИ ЗА ВРЕДНОСТИ**. Дали цените да имате пријателски, сродни дноси повеќе отколку што цените КОЈ БИЛ ВО ПРАВО, КОЈ ПОБЕДУВА, КОЈ Е ПОСЛУШЕН, ЦЕНЕТ ИЛИ СЕ ДОКАЖУВАТЕ СЕБЕ СИ?

**2. ИСТАКНЕТЕ ГО “ВИСТИНСКИОТ” ПРОБЛЕМ** – не само ПОВРШИНСКИ ПРОБЛЕМИ (пари, секс, деца, домаќинство, итн). Но, “**ВИСТИНСКАТА** (потврдена) **ПОТРЕБА**” **која е НАВИСТИНА ФОКУС** на личните конфликти: (моќ, освета, чувства на неспособност или инфериорност, внимание, потреба да се биде победник, да се биде во право, да биде по мое, да се контролира, да се изгледа добро, итн.)

**3. НАБРОЈТЕ ГИ ВИСТИНСКИТЕ ПОТРЕБИ НА СЕКОЈ СОГОВОРНИК**

**4. ДОЈДЕТЕ ДО ЗАЕДНИЧКА СОГЛАСНОСТ** – и двете страни да се согласат за НОВ ДОГОВОР, ЗАЕДНО, или СОГЛАСЕТЕ СЕ ДА ПРОДОЛЖИТЕ СО БИТКАТА; во секој случај, тоа е ВЗАЕМНА СОГЛАСНОСТ.

**5. ВЗАЕМНА ОДГОВОРНОСТ И ОДЛУЧУВАЊЕ** - секоја личност одлучува **ШТО САКА ДА НАПРАВИ** (без обврски или условувања) ВО ВРСКА СО ПРОБЛЕМОТ.

* (не станува збор за она што мислите дека треба да направите, туку за она што навистина сте спремни да го направите)
* ПРИМЕР: Ќе го изнесам ѓубрето (воља). А, не ова – Ќе го изнесам ѓубрето ако престанеш да ме опоменуваш.
* Можеби ќе помогне да направите договор за кратки временски периоди, потоа проценете.

**VI КОМУНИКАЦИЈА: ДА СЕ СЛУША И ДА СЕ БИДЕ СЛУШНАТ**

Успешната комуникација е една од круцијалните елементи на секоја добра врска. Ефективната комуникација никогаш не доаѓа автоматски, но мора да се научи и да се практикува за да биде ефективна.

**А. “ВОЉА”** да се слуша и да се биде слушнат:

* За **БИЗНИС**, И ЗА НЕГУВАЊЕ НА **ОДНОСИТЕ**
* НЕКА БИДЕ **ПРИОРИТЕТ**
* ЖЕЛБА ДА СЕ **РАЗБЕРЕ**

**Б. ПРЕЗЕМЕТЕ ОДГОВОРНОСТ** да СЛУШАТЕ и ДА БИДЕТЕ СЛУШНАТИ:

(НАПРАВЕТЕ ГО ТОА)

* Закажете средба, дури и со сопственото семејство
* Причекајте на контакт со очите, за да видите дека слушаат
* Поставувајте прашања
* Прашајте ги да ви го повторат она што сте го кажале
* Замолете ги да забават или да го повторат она што го зборуваат
* Употребете гестови со рацете за да ги избегнете прекинувањата
* Забележувајте ги важните забележки, водете пишана форма на вашите дискусии
* ИМАЈТЕ **СОРАБОТЛИВ** СТАВ,
* ПРАКТИКУВАЈТЕ ГИ **ВЕШТИНИТЕ** **НА ОГРАНИЧУВАЊЕ**: Дел 3, 6, В-1, Граници)
* **“ВОЉА”** ДА СЕ разговара знајте кога да прифатите, кога да одбиете.

**В. ВЕШТИНИ** на СЛУШАЊЕ и СОСЛУШУВАЊЕ:

* Изберете ДОБРО **ВРЕМЕ**
* Водете **ПИСМЕНА ЛИСТА НА ВАЖНИТЕ ТЕМИ**, ако е неопходно
* **ФОКУСИРАЈТЕ** се на СОГОВОРНИКОТ ина ТЕМАТА
* **СЛУШАЈТЕ** ПОВЕЌЕ, **ЗБОРУВАЈТЕ ПОМАЛКУ**
* ЗБОРУВАЈТЕ **САМО за СЕБЕ**
* ВНИМАВАЈТЕ на **НЕВЕРБАЛНИТЕ ПОРАКИ** (70% на значењето се пренесува преку ГОВОРОТ НА ТЕЛОТО, ТОНОТ НА ГЛАСОТ, КОНТАКТОТ СО ОЧИТЕ, ИЗРАЗОТ НА ЛИЦЕТО...)
* Внимавајте на **ПОТЕНЦИРАНИ (неизговорени) ЧУВСТВА, НАМЕРИ, ВЕРУВАЊА...**
* Употребувајте “изјави кои содржат – Јас” : **ЈАС ЧУВСТВУВАМ... , ЈАС САКАМ... , ЈАС ИМАМ ПОТРЕБА...**
* Практикувајте **АКТИВНО СЛУШАЊЕ**: (вебално и не вербално)
* Сумирајте
* Разјаснете
* Парафразирајте
* Потенцирајте
* Огледувајте се
* Практикувајте **ОХРАБРУВАЊЕ**:
* Разбирање
* Поддршка
* Емпатија
* ценење
* Покажете **ПОНИЗНОСТ, ПРФАЌАЊЕ, ПОЧИТ, ТРПЕЛИВОСТ**
* Редефинирајте го “**КОНФЛИКТОТ**” во “**ПРЕДИЗВИК**”
* Внимавајте на **КАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА ТЕМПЕРАМЕНТИТЕ**:
* САНГВИНИК
* КОЛЕРИК
* МЕЛАНХОЛИК
* ФЛЕГМАТИК

**Г. НАГРАДИ** за СЛУШАЊЕ и СОСЛУШУВАЊЕ

**МИР, РАДОСТ**

ПОВЕЌЕ **ИНТИМНОСТ** (знаење и познавање)

ПОВЕЌЕ **ПРОДУКТИВНОСТ**

ПОМАЛКУ КОНФЛИКТ, **ПОМАЛКУ ГРЕШКИ**

**VI СЕМЕЈНИ ОДНОСИ**

**А. СЕМЕЈНИ СИСТЕМИ:** група на луѓе кои живеат заедно во исто домаќинство, општо познато како “семејство”, може да биде наречена и “СИСТЕМ”. Секоја единица (личност) во системот комуницира и има влијание врз друга единица. Во идеална рамка, системот е кооперативен, поддржувачки, пристоен, продуктивен и забавен. Советувачот ги препознава оние системи кои не се такви.

**1. “ШЕМИ НА ОДНЕСУВАЊЕ”** се развиваат **меѓу членовите на семејството** и стануваат како “навики” (исто како и индивидуално).

**а. Вообичаенаа, препознатливата шема на семејните интеракции се вика “семеен систем”**

**б. “Сојузи”** – се формираат кога одредени членови на семејството повеќе пати поддржуваат една страна на проблемот или во било кој конфликт. Тие обично ја зголемуваат силата на однесувањето, што води кон долгорочни конфликти без решенија

**1)** сојузите се **базираат врз повеќе фактори** (години, пол, карактер, темперамент, мтиви, цели, интереси, доблести, слабости, преферирања. .)

**2)** секој еден член на семејството **може да биде дел од неколку семејни сојузи** базирани на разни комбинации од здружувачки фактори

**3)** интеракцијата на различните врски може да биде **зашеметувачка од зборови, постапки, емоции**. . .

**4)** семејните членови **не се секогаш свесни дека се дел од** сојузи и колку многу тоа влија врз нивниот секојдневен живот

**5)** **Советувачот треба да ги открие семејните сојузи** и како тие ги создаваат проблемите во семејството кои клиентот ги презентира пред него.

**в. “Триаголник”** во интеракциите се формира од 3 члена на семејството кои се натпреваруваат или манипулираат за покорство на другиот; или се користат за да се задоволат (несвсно) личните желби.

**1) На пример:** ќерката, која најчесто е сојузник на мајката, има повеќе внимание од таткото кога се караат мајката и таткото. Ќерката може да научи да манипулира со двајцата родители со цел да добие нешто. Ќерката можеби ќе доживее стрес кога е принудена да “избира” меѓу нив.

**2) Друг пример:** кога често се расправаат двајца члена од семејството, третиот член може да си создаде “проблем” како да реагира со цел да го го отргне вниманието на оние кои се караат и така да го “спречи карањето”. Кога едно дете во семејството има проблеми во однесувањето кои ги фрустрираат останатите, најверојатно е поттикнато од други члена во семејството кои имаат сериозни нерешени конфликти.

**3)** Повторно, **советувачот треба да бара триаголници во семејството**, за да им помогне на членовите да научат да живеат без да манипулираат меѓусебе. Но ова не е лесна задача; луѓето кои се научени да живеат со манипулација, не се чувствуваат угодно без неа.

**г. Семејни “улоги”:** во проблематичните семејства, членовите инстинктивно развиваат индивидуални “**улоги”** кои му служат на семејниот систем. Ако еден од нив е “**злобникот”** – оној кој создава проблеми и болка на другите; тогаш друг член може да рзвие улога на претерано “**херојство”**, или “**ангел”**, или “**супер ѕвезда”** кој се спротиставува на ефектите на лошиот, со тоа што ќе биде екстра добар. Може да постои и “**спасител** – кој внимава на сите други и се обидува да ги исплни потребите на сите останати члена. Може да има и **кловн** во семејството или “**маскота**, кој ги забавува или ја крши тензијата со својата слаткост, кога нивото на стрес во семејството е на високо ниво. Може да има и “**предизвикувач на проблеми”** или “**распуштеник”**, кој се обидува да го одвлече вниманието на семејството и на заедницата од некои други многу посериозни проблеми во семејството. Може да има и **“маченик”** кој мисли деја треба да го жртвува својот живот, секојдневно, со цел да помогне да се спасат другите, или да им надомести за она што лошиот им го направил

**1)** **Сите “улоги” создаваат проблеми, “дури” и добрите**.

Кога некој живее живот внесен во “улогата”, тој е преокупиран со разрешувањето на “проблемите” во односите и затоа не е слободен да живее живот по вера, за да ја исполни вољата Божја и да биде задоволен од животот. Истотака, живот во “улога” евентуално ќе создаде “проблематично однесување” во самата индивидуа. (видете во Дел 1, 3-ж)

**2) Советувачот треба да ги разоткрива улогарите и да им помогне да сфатат, да препознаат , прифатат и да се одлепат од таквото однесување.**

**3)** Многу од улогарите имаат силна желба да продолжат со таквиот живот. Ќе треба да се убедат дека животот ќе биде подобар за сите во семејството ако се согласат да се променат и да созреат.

**4)** Ако една личност се промени, семејниот систем ќе се обиде да ја вовлече личноста назад во таквата улога со цел да се задоволи ритуалното однесување на семејството. На ова мора да се одолее се додека семејството не се прилагоди на позитивната промената, и во замена да стане повеќе позитивна околина за сите членови на семејството.

**д. Кога еден член на семејството ќе го промени односот, другите автоматски ќе го сменат своето.**

**1)** Најнапред, однесувањето на останатите членови може да се смени на полошо; да стане **понегативно** (обид да се присили променетиот да се врати во улогата и да го доведе системот пак во нормала)

**2)** Ако изменетата личност верно истрае, **и другите членови евентуално ќе покажат позитивна промена.** Ако тоа не е случај, Бог ќе се справи со нив.

**2. (НЕ)РАМНОТЕЖА НА МОЌТА во семејниот систем;**

Бог ја создал секоја личност со голема доза на МОЌ: духовно, физички, емотивно и ментално. Но употребата на овие дарови, создава деструктивни резултати ако тие не се водени од Светиот Дух и Божјото Слово

* **Пример: “Кроткост” = моќта на тркачките коњи, под контрола на уздите и јавачот**
* **Моќните луѓе се обидуваат да го ЗЕМАТ со сила она што го сакаат, но Бог вели, КРОТКИТЕ ќе ја НАСЛЕДАТ (ќе им се “даде”) ЗЕМЈАТА**

**Во секое семејствокоја доживува невољи, постои дисбаланс на моќта меѓу нејзините членови. Еден од нив непристојно покажува повеќе сила од другите, а тоа другите членови го презираат. Проблематочен резултат; посебно “бунтовништво”.**

**а.** Покажувањето “сила” **може да биде очигледно** како контрола, штета, доминантност, диктаторство.

**б.** Моќта **може да се покаже суптилно** како емоционална манипулација, закани за заминување, повлечени емоции.

**в.** Моќта **може да биде препуштена на децата** (да “владеат” со родителите), преку угодување, разгалување, допуштање, недисциплина.

**г.** **Дедото и бабата, или некои други постари роднини, може да имаат моќ** над семејството, ако децата се потпираат врз нив, или ако семејството финансиски зависи од постарите роднини. Тоа може да предизвика презир и караници.

**д.** **Темпераментните типови** влијаат врз дисбалансот на моќта во семејството: **Колериците и меланхолиците општо имаат преголема моќ**; **флегматиците и сангвиниците ја запустуваат својата моќ** многу лесно; потоа презираат.

**ѓ.** **Во брачните проблеми, обично едниот сопружник доминира** над другиот на различни начини.

**е.** Сопругот или постар роднина може да **спроведува “авторитет” во семејството, без да ја злоупотребува таквата сила**. Потребна е сензитивност и понизност од Светиот Дух и следење на **Христовиот пример** на водство.

**1 Птр. 5:5-7** Така и вие помладите, покорувајте им се на старешините. А сите, препашете се со понизност еден спрема друг, зашто "Бог им се противи на горделивите, а на понизните им дава благодат.” 6 И така, понизете се под моќната Божја рака, за да ве возвиши во погодно време. 7 И секоја своја грижа фрлете ја на Него, зашто Тој се грижи за вас. **Ефш. 5:1-2** И така, угледајте се на Бог, како мили чеда, 2 и живејте во љубов, како што и Христос ве засака вас и Се предаде Себеси за нас, како принос и жртва на Бог, за благопријатен мирис.

**Ефш. 5:22-33** …23 зашто мажот е глава на жената, како што е и Христос глава на црквата, а Тој е Спасителот на телото! 24 И како што црквата Му се покорува на Христос, така да им бидат и жените покорни во сè на своите мажи. 25 Мажи, љубете ги своите жени, како што и Христос ја засака црквата и се предаде Сам Себеси за неа…

**Евр. 12:2-3 ...**гледајќи во Исус, Авторот и Довршителот на нашата вера, Кој поради радоста што беше пред Него, го претрпе крстот, презирајќи го срамот и седна оддесно на Божјиот престол. 3 Размислете за Него, Кој претрпе од грешниците такви противења против Себеси, за да не премалите и се обесхрабрите.

**ж. Исус поучуваше дека побожните водачи мора да бидат слуги**, не диктатори. Поседувањето сила предизвикува **гордост, која ги уништува односите**.

**Флп. 2:2-8** …5 Имајте такви мисли во себе, какви што ги имаше и Исус Христос: 6 Кој, иако беше во ликот Божји,  не го сметаше како нешто приграбено - тоа што е еднаков со Бог,  7 туку се лиши Самиот Себеси, земајќи лик на слуга,  станувајќи сличен со луѓето.  8 И откако стана сличен на човек,  Тој се понизи Самиот Себеси  и стана послушен до смрт,  дури до смрт на крст.

**Флп. 2:9** Затоа и Бог Го возвиши и Му подари име што е над секое име…

**Мт. 20:28** …така како што Синот Човеков не дојде да Му служат, туку да служи, и да ја даде Својата душа за откуп на мнозина.”

**Мк. 9:35** Тој, пак, седна, ги повика дванаесеттемина и им рече: “Кој сака да биде прв, нека биде последен и слуга на сите!”

**Мк. 10:43-44** Но меѓу вас не е така. Кој сака да биде голем меѓу вас нека ви биде слуга! 44 А кој сака да биде прв меѓу вас, нека ви биде слуга на сите…**Лк. 22:27** Зашто, кој е поголем - оној кој прилегнал крај трпезата или оној кој слугува? Зар не е поголем оној кој прилегнал крај трпезата? А Јас сум меѓу вас како слуга.

**Јвн. 13:14** И така, ако Јас, Господ и Учител, ви ги измив нозете, и вие сте должни да си ги миете нозете еден на друг; **Кол. 3:21** Татковци, не дразнете ги своите деца, за да не станат малодушни!**Ефш. 6:4** А вие, татковци, не дразнете ги вашите деца, туку воспитувајте ги во Господовиот ред и учење.

**з. Побожнато, понизно водство поттикнува соработка, единство, љубов, мир, радост**... во семејството.

**ѕ.** Советувачот треба да открие кој држи најмногу моќ во семејството и **да го охрабри клиентот да работи на балансот во целото семејство**. Малку од проблемите на клиентите ожат да бидат засекогаш разрешени, ако балансот во моќта не се запазува.

**и.** **Многу е тешко да се убедат оние кои ја држат моќта да престанат да ги контролираат** другите со својата моќ.

**ј.** Најпрво треба **да се убедат дека ја злоупотребуваат моќта**, преку излагање на примери од нивното однесување.

**к.** Можеби ќе биде потребно да покажете “моќ” за да ги **убедите дека нивниот семеен живот би бил многу подобар ако се изменат нивните однесувања**.

**л.** Ако оној кој ја држи моќта, навистина сака да се смени, би било добро да дозволи некој доверлив **пријател или некој од неговото семејство секојдневно да го поучува** да ги препознава и да го менува однесувањето.

**љ.** Некогаш **искрено и молитвено препуштање на Бога** може заради гордост да ја скине духовната врска.

**3. ИНФЕРИОРНОСТ И СУПЕРИОРНОСТ наспроти ПОЧИТТА во семејниот систем**: (проблемот на **гордоста**)

Во проблематичните семејства, **некои од членовите се однесуваат како “супериорни”,** влиаејќи над другите да се чувствуваат и да делуваат **“инфериорно”. Ова предизвикува многу проблеми, бидејќи не дава место на почитта да расте** и никој не е среќен.

**а.** Иронијата е во тоа што **оние кои се однесуваат супериорно, тоа го прават бидејќи се чувствуваат инфериорно**. По грешка веруваат дека единствениот начин да се чувствуваш добро е да се биде супериорен кон другите (наместо да се биде “еднаков” со другите)

**б.** **Оние кои се чувствуваат инфериорно** погрешно веруваат дека другите се подобри од нив; **ова индицира дека постои проблем на гордоста** (верувањет дека е можно една личност да вреди повеќе од друга личност.) Најчесто имаат **фантазии дека се извишуваат** над оние кои изгледаат дека се супериорни.

**в.** Советувачот треба да ги **охрабри и двата типа да се понизат пред лицето на Небесниот Татко** и да ја пронајдат својата вредност и “почитување” во односот со Христос, не во споредувањето со другите.

**1 Кор. 13:4** Љубовта долго трпи, љубовта е љубезна, не љубомори, љубовта не се фали, не се вообразува; **2 Кор. 10:12** Имено, не се осмелуваме да се вбројуваме или да се споредуваме со некои кои се препорачуваат сами себеси; но не постапуваат разумно, кога се мерат сами со себе и се споредуваат сами со себе. **1 Кор. 1:29-30 ...**за да не може ниту еден да се фали пред Бог. 30 Преку Него сте и вие во Христос Исус, Кој ни стана мудрост од Бог, праведност, осветување и откуп…**1 Кор. 2:2** зашто решив да не знам меѓу вас ништо друго, освен Исус Христос, и тоа распнатиот.

(Рим. 1—2:11; 1 Кор. 1:19—2:5; стихови поврзани со гордоста)

**4. “ПРИСТОЕН” семеен систем:**

Кога им помагаме на луѓето да разберат што не функционира во нивниот живот и кога им помагаме да ја променат таа нефункционалност, неопходно е да имаме чиста визија за она **што значи “пристоен” семеен живот и каков е тој.**

**а.** Родителите се доволно зрели да се самопочитуваат, меѓусебно да се почитуваат, нивните деца и другите.

**б.** Родителите го ценат животот и односите.

**в.** Родителите го бараат Бога, Неговиот Збор и Воља и Благослов

**г.** Родителите простуваат и учат од своите грешки и им дозволуваат на децата да го прават истото

**д.** Членовите на семејството не се воздржуваат да кажат извини.

**ѓ.** Членовите на семејството слободно можат да се обидат повторно

**е.** Не се плашат да направат нешто ново

**ж.** Се ценат, охрабруваат меѓусебно

**з.** Соработуваат во дадени задачи, обврски, потреби и активности во нивниот дом

**ѕ.** Посветени се еден на друг како група

**и.** Земаат и даваат, споделуваат, работат на смени, учат да чекаат еден на друг и еден за друг

**ј.** Личните разлику се ценети и охрабрувани

**к.** Членовите се поттикнати да развиваа сопствени интереси и да се стремат кон остварување на сопствените цели

**л.** Се учат да покажуваат самоконтрола во комуникацијата и однесувањето

**љ.** Ги препознаваат и ги штитат правата на индивидуалност, границите... меѓу себе

**м.** Семејството трудољубиво создаваат време да бидат заедно, да се забавуваат индивидуално и како група

**н.** Си помагаат еден на друг и ги пресретнуваат потребите на другите

**њ.** Секој член придонесува за работата и времето потребно во домаќинството

**о.** Сите членови се чувствуваат безбедно и посакувано

**п.** Никој не се чувствува присилен да биде совршен или да исполнува нереалистични очекувања

**р.** Семејството работи како тим и разрешува проблеми

**с.** Има значајни односи со поширокото семејство (дедо и баба, тетки, чичковци, братучеди, итн) ако е возможно, и проширеносто посвоено семејство

**т.** Семејството ужива во пријателствата со луѓе надвор од семејството

**Б. ПРОБЛЕМИ КАЈ СЕМЕЈНОТО СОВЕТУВАЊЕ:** краток преглед на некои најчести проблеми.

**1. ПРЕДБРАЧНО СОВЕТУВАЊЕ:** (предложени се 2-6 сесии, еден пар или неколку парови заедно во исто време)

**а. Цели:**

**1)** Разјаснете ги **очекувањата** во врската

**2)** Разјаснете ги **духовните улоги и очекувања**

**3)** Разјаснете ги брачните **улоги и одговорности**

**4)** Идентификувајте ги **потенцијалните проблеми**

**5)** Справете се со секој **постоечки проблем**

**6)** Откријте ги сите сериозни **емоционални проблеми** кои би имале потреба од советување

**7)** Разјаснете ги прашањата околу **сексуалноста**

**8)** Поставете приоритет за успешна **комуникација**

**9)** Разјаснете ги здравите начини на **поврзување со сватовите**

**10)** Разјаснете ги прашањата околу **родителството**

**11)** Разјаснете ги идеите и навиките околу **парите**

**б. Упатства од Библијата:**

**1)** почесен сопруг (1 Тим. 3:1-7)

**2)** добродетелна жена (Посл. 31:10-31)

**3)** хармоничен дом (1 Пет. 3:1-9)

**4)** улогата на мажот и жената (Ефш. 5:21-33)

**5)** опис на побожна љубов (1 Кор. 13)

**6)** модел на комуникација (Кол. 3:16)

**7)** посветеност (Песна над песните 8:6-7)

**8)** задоволство во сексуалната интимност (Бит. 2:24-25/Посл. 5:18-19/1 Кор. 7:3-5/П. н. п. 2)

**9)** брачна плодност (Посл. 5:15-20/1 Кор. 7:1-16/Евр. 13:4)

**в. Формула на побожен дом:**

**Изр. 24:3-4** Со **мудрост** куќа се изградува и со **разум** се зацврстува, 4 а со умешност нејзините простории се исполнуваат со секакви скапоцености и добра.**Јак. 1:5** Но ако некому од вас му недостига мудрост, нека ја бара од Бога, Кој им дава на сите изобилно и без прекор - и ќе му биде дадена.

**1) “мудрост”:** расудување

**2) “разбирање”:** одговор со увид

**3) “знаење”:** учење со перцепција

**г. Брак со неверник?:**

**1)** да се влезе во “нееднаков јарем” е **против Божјата воља**

**2 Кор. 6:14** Не впрегнувајте се во нееднаков јарем со неверниците! Впрочем, што има заедничко праведноста со беззаконието? Или какво заедништво има светлината со темнината?

**2)** советувачот не смее да го охрабрува или да не ја предупреди двојката на несогласноста со Божјото слово

**2. БРАЧНО СОВЕТУВАЊЕ: обнова на “партнерството”**

**Бит. 2:18** И Господ Бог рече: “Не е добро за човекот да биде сам; **да му создадеме помошник, сличен на него**!”

Бог умислил бракот да биде интимно “партнерство”: маж и жена **соединети да си помагаат меѓусебно** во решавањето на животните проблеми, да ја споделуваат радоста и да го негуваат духовниот развој. Во многу случаеви, бракот раѓа деца на кои им се радуваат и ги припремаат за да Му служат на Бога, а подоцна да си создадат и свои животни партнерства.

**а. Библискиот брак** е заснован на најмалку 3 принципи:

**Бит. 2:24-25** Затоа човекот ќе ги **остави** татко си и мајка си и ќе се **прилепи** кон жената своја; и ќе бидат **едно тело**. 25 И беа обајцата голи, Адам и жената негова, и **не се срамеа**.

**1) “Напуштање” на нивните семејства во кои израснале**; раскинување на таа зависност и раскинување на примарните лојални врски

**2) “Прилепување” кон сопружникот**: целосно посветување, со сета лојалност на новото животно партнерство. (Секое идно дете ќе добие секундарна лијалност)

**3) Единство:** развој на “**интима**” преку целосно меѓусебно “спознавање” (преку многу форми на “комуникација”). Во интимноста **не постои “срам”.**

**б. Брачносто советување се фокусира на овие 3 принципи.**

**1)** Ако некој од сопружниците не го “**напуштил својот**” дом во кој израснал и раскинал со финансиските и емоционалните врски со родителите, бракот може да навлезе во конфликт; љубовта би страдала; презирот би пораснал.

**а)** Советувањето треба да им помогне на сопружниците **емотивно да созреат, да се откажат од зависноста и да ги раскинат лојалните врски со семејното потекло**

**б)** Сопружниците мора да **научат како да воспостават цврсти граници со семејството**, да ги спречат родителите од барањето на примарна послушност или од мешање во брачната врска.

**2)** Ако некој од сопружниците не се **прилепи** за другиот сопружник, преку **целосна посветеност** на брачното партнерство, неможе да постои безбедност; љубовта ќе страда; презирот ќе расте.

**а)** Помогнете им на сопружниците да го **проценат нивото на меѓусебната посветеност**.

**Ефш. 5:21** Покорувајте се еден на друг со страхопочит кон Христос!

**б)** Молитвено прегледајте го **моделот на посветеност кој ни го дал Исус**, како што живееше и умре за нас.

**Ефш. 5:1-2** И така, угледајте се на Бог, како мили чеда, 2 и живејте во љубов, како што и Христос ве засака вас и Се предаде Себеси за нас, како принос и жртва на Бог, за благопријатен мирис.

**Ефш. 5:22-33** Жените да им се покоруваат на своите мажи, како на Господ, 23 зашто мажот е глава на жената, како што е и Христос глава на црквата, а Тој е Спасителот на телото! 24 И како што црквата Му се покорува на Христос, така да им бидат и жените покорни во сè на своите мажи. 25 Мажи, љубете ги своите жени, како што и Христос ја засака црквата и се предаде Сам Себеси за неа, 26 за да ја освети, исчистувајќи ја преку водно капење со словото, 27 и да ја претстави пред Себе црквата во сета нејзина слава, без дамка, ниту брчка, или нешто слично, за да биде света и непорочна. 28 Така и мажите се должни да ги љубат своите жени како своите сопствени тела. Кој ја љуби својата жена, се љуби себеси. 29 Зашто никој никогаш не го намразил своето тело, туку го храни и негува како и Христос црквата, 30 зашто ние сме органи на Неговото тело. 31 “Затоа човекот ќе ги остави татка си и мајка си, и ќе се прилепи кон својата жена, и двајцата ќе станат едно тело.” 32 Оваа тајна е голема, а јас зборувам за Христос и црквата. 33 И така, секој од вас да ја љуби својата жена како себеси, а жената да го почитува својот маж.

**в)** Прегледајте како **посветеноста бара понизност**.

**Евр. 12:2-3 ...**гледајќи во Исус, Авторот и Довршителот на нашата вера, Кој поради радоста што беше пред Него, го претрпе крстот, презирајќи го срамот и седна оддесно на Божјиот престол. 3 Размислете за Него, Кој претрпе од грешниците такви противења против Себеси, за да не премалите и се обесхрабрите.

**Флп. 2:2-8** …направете ја мојата радост целосна, имајќи исти мисли и иста љубов, обединети во духот и со една цел. 3 Не правете ништо од ривалство или од суетно честољубие, туку во понизност сметајте се еден друг за поголем од себеси! 4 Не гледајте само на своите лични интереси, туку и на интересите на другите. 5 Имајте такви мисли во себе, какви што ги имаше и Исус Христос: 6 Кој, иако беше во ликот Божји,  не го сметаше како нешто приграбено - тоа што е еднаков со Бог,  7 туку се лиши Самиот Себеси, земајќи лик на слуга,  станувајќи сличен со луѓето.  8 И откако стана сличен на човек,  Тој се понизи Самиот Себеси  и стана послушен до смрт,  дури до смрт на крст.

**г)** Исус не потсети дека **Бог бара посветеност и го одбива немарниот развод**.

**Мт. 19:6-9** Така тие повеќе не се двајца, туку едно тело. И така, тоа што Бог го соединил, човек да не го раздвојува!” 7 И Му рекоа: “Зошто тогаш Мојсеј заповеда да ì се даде разводна книга и да се остави?” 8 Тој им рече: “Поради вашето закоравено срце Мојсеј ви дозволи да ги оставате вашите жени, но во почетокот не беше така. 9 Туку ви велам: ,Кој ќе ја остави својата жена - освен за прељуба и се ожени за друга, прави прељуба; и кој ќе се ожени со напуштена, прави прељуба.”

**1 Кор. 7:10-11** А на сопружниците им наложувам не јас, туку Господ: жената да не го напушта мажот 11 (**ако го напушти**, нека остане немажена или нека се помири со својот маж); и мажот да не ја остава својата жена.

**3)** “Соединувањето” **нема да се развие ако некој од сопружниците** непристојно се однесува; или го запоставува бракот; **тогаш љубовта ќе страда; презирот ќе се зголеми**

**а)** Сопружниците треба да постават **пристојни граници**

**б)** Мора да одржуваат **еднаков баланс на моќ**

**в)** Мора да **негуваат понизност** во врската

**г)** Мора **секојдневно да најдат време еден за друг**

**д)** Мора да се почитуваат преку **секојдневно грижливо сослушување**

**ѓ)** Мора да развиваат **доверба, искреност и отвореност** меѓу себе

**е)** Мора да покажуваат **трпеливост** во сите работи

**ж)** Мора да развиваат **смисла за хумор**

**з)** Мора да ја **развиваат** **вештината на преговарање и соработка**

1. **За да се средат несогласувањата и конфликтите** (видете во Решавање на проблемите)
2. **Да бидат модел на единство за децата и за другите**
3. **Да донесуваат заеднички одлуки**

а. За сите важни одлуки треба да се моли и разговара.

б. Дајте си време за да размислите за проблемите и решенијата

в. Ако не се постигне заеднички договор, никаква акција не смее да се преземе.

г. Важните одлуки треба да се запишат, потпишат, да се стави датум и пополнати за понатаму.

д . Дури и во секојдневните “мали” одлуки, сопружниците би требало да се советуваат еден со друг.

ѓ. Согласноста често вклучува компромис, соработка, и СЕКОГАШ ПОНИЗНОСТ.

е. Видете во делот – “Решавање на проблеми”

**4) Други проблеми во брачните односи:**

**а) Финансии**: сопружниците треба да се договорат за **одговотносто собирање, трошење и менаџирање** на парите.

1. Понекогаш невнимателното менаџирање со парите претставува акт на бунтовен презир за хеуспехот во некои од “трите основни принципи на брачниот однос”.

**б) Духовен конфликт:** сопружниците треба да ги почитуваат духовните граници; ако е возможно, развијте партнерство во посветен живот и во одлучувањето за духовните активности.

**в) Разлики во темпераментите**: помогнете му на сопружникот да ги **цени разликите**, додека се учите да ги **надминете слабостите**. (видете во Дел 1 – Темпераменти)

**г) Родителски несогласувања:** сопружникот никогаш не смее **да го попречи правото на другиот** да стане родител (освен при сериозни медицински причини). Ако има несогласувања во врска со одгледувањето деца, сопружниците треба **да се едуцираат за родителските практики, потоа да соработуваат** во постигнувањето на договор. Почитта и границите МОРА да се одржуваат.

**д) Зависности:** комплексен проблем, бара да се потпреме целосно врз силата на Христос за да бидеме **ослободени од ропство**; може да биде потребна помош од специјалист. Сопружникот мора цврсто да ги брани ограничувања, и **да не му овозможи на партнерот да остане зависник**.

**ѓ) Физичко или емотивно заболување**: на здравиот сопружник можеби ќе му требаат извори кои ќе му помогнат да се справи со стресот и потребите; можеби ќе му е **потребно духовно охрабрување** за да се справи со анкциозноста или депресијата во однос на иднината; потребно му е да ги оддржува **цврстите ограничувања** против влијанитео на емотивното оболување; потреба да се **негува надворешни пријателствата** со цел да го задржи значењето на животот.

**е) сексуално незадоволство или конфликт**: сопружникот кој не возвратува можеби се соочува со **физички или психолошки попречувања** при сексуалната активност и потребна му е медицинска или советувачка помош.

1. **Физички опструкции или компликации** доведуваат до болни сексуални искуства. Медицинското испитување или третманот ќе бидат доволни за да се излечи проблемот.
2. Понекогаш **сексуалните трауми од детството** можат да предизвикаат непријатни, па дури и болни физички сексуални искуства во зрелоста. Можеби ќе биде потребно да се применат екстензивни емоционални советувања и партнерски советувања, интензивни молитви за исцелување на емоциите, како и време и трпение за да се надмине овој интимен проблем. Советувачот може да истражи на тема – сексуално злоставување на децата, со цел да го разбере проблемот и самиот процес на третирање.
3. **Културните и персоналните карактеристики** на некои луѓе можат да креираат длабоко чувство на скромност, со што не се чувствуваат комотно да уживаат во сексуалната интимност со нивниот сопружник кој им го дал Бог. Советувачот би требало да ги поучува клиентите дека Словото Божјо го охрабрува сексуалното задоволство меѓу сопругот и сопругата. (**Песна над песните 2...**

**Бит. 2:24-25** Затоа човекот ќе ги остави татко си и мајка си и ќе се прилепи кон жената своја; и ќе бидат едно тело. 25 И беа обајцата голи, Адам и жената негова, и не се срамеа.

**Изр. 5:18-19** Благословен да биде изворот твој; и утешувај се со жената на својата младост. 19 Нека ти е мила како кошута и како срна драга; нејзините гради нека те допираат во секое време, со љубовта нејзина насладувај се постојано;

**Евр. 13:4** Сите да го почитуваат бракот и брачното легло неосквернето, зашто Бог ќе им суди на блудниците и прељубниците.

**1 Кор. 7:3-4** Мажот нека ја исполнува својата должност спрема својата жена, а исто така и жената спрема својот маж! 4 Жената нема власт над своето тело, туку мажот. Исто така и мажот нема власт над своето тело, туку жената.

**1 Кор. 7:5** Не лишувајте се еден од друг, освен по договор, за некое време, за да се посветите на молитва. Потоа состанете се пак, за да не ве искушува сатаната заради недостиг на воздржливост.

1. **Многу од примерите на сексуални нереагирања се базирани врз проблемите кај кои постои непочитување**. Бог имал намера сексуалноста да биде резултат на природниот, **интимниот брачен однос**, базиран на 3 принципи (објаснети погоре). Ако чувствителниот сопружник мисли дека **било кој друг има приоритет пред него**, тој/таа нема да се чувствува како посакуван/а или љубен/а. Ако се **чувствува несигурно и непосакувано**, нема да се чувствува љубено. Ако **комуникацијата е непристојна или не постои како таква**, тогаш нема да се чувствува сакано. Доколку овие три точки функционираат, сексуалноста би се изразила преку взаемно давање и взаемна грижа. Но, **сексуалноста без вистинска интимност, претставува деградирачко искуство** за чувствителниот сопружник. Таа ќе се игнорира или ќе ја доживее како злоупотреба. Интимноста во врската, посебно сексуалната **интимност, мора секојдневно да се негува, зошто во спротивно таа нема воопшто да биде присутна**. Секоја комуникација и интеракција се вклопуваат за да го одредат квалитетот на целокупниот брачен однос.

**ж) Неверство:** постојат **многу форми на “неверство” во бракот,** најлошата форма е прељубата. **Секое однесување кое постојано допринесува некој или нешто друго да биде приоритет во неговиот живот, наместо сопружникот, може да се нарече неверство во брачната врска**. Секоја форма на **зависност**, вклучително и **компулсивната работа**, се смета за одреден тип на неверство. **Секоја форма на сексуална експресија која го исклучува или одбива сопружникот** (порнографија, самозадоволување) е базирана врз **ЗАВИДЛИВОСТА** и како последица на тоа настапува изневерувањето на честа и интимноста на брачниот завет.

**Излез 20:17** Не пожелувај го домот на ближниот свој, не пожелувај ја жената на ближниот свој, ни слугата негов, ни слугинката негова, ни волот негов, ни магарето негово, ниту нешто друго, што му припаѓа на ближниот твој!” (види и **Пвт. Зкн. 5:21**)

**1 Сол. 4:3-7** Зашто Божјата волја е вашето осветување: да се воздржувате од блудство, 4 секој од вас да знае да го држи својот сад во светост и чест, 5 не во похотна страст, како останатите народи кои не Го познаваат Бога; 6 никој да не го измамува и да не го оштетува својот брат во тоа, зашто Господ е одмаздник за таквите работи, како што ви рековме и сериозно ве предупредивме. 7 Имено, Бог не нè повика кон нечистотија, туку кон осветување.

**2 Тим 2:22** Бегај од страстите на младоста! Стреми се кон праведност, вера, љубов и мир со оние кои Го повикуваат Господа од чисто срце.

**Рим. 13:14 ...**туку загрнете се со нашиот Господ Исус Христос, и не задоволувајте ги похотите на телото.

**Мт. 5:28-30** А Јас пак ви велам дека секој кој гледа на жена со похота, веќе извршил прељуба со неа во своето срце. 29 Ако твоето десно око те наведува на грев, извади го и отстрани го од себе; зашто подобро е да загине еден дел од телото, отколку целото тело да ти биде фрлено во пеколот. 30 И ако твојата десна рака те наведува на грев, пресечи ја и отстрани ја од себе; зашто подобро е да загине еден дел од телото, отколку целото тело да ти отиде во пеколот.

1. **Прељуба,** ултимативното неверство, не само што го **изневерува сопружникот**, туку фрла **нечистота** врз брачниот завет. Бидејќи за некои луѓе не е возможно да пребродат таков степен на навреда и повреда на довербата, Бог рекол дека е **законска причина за развод**.

**а. Повредениор сопружник не е приврзан да ја зачува врската**, но Божјата воља њ да ги види грешниците како се покајуваат и како се помируваат односите.

1. **Сите форми на неверство можат да бидат ИСКУПЕНИ ако сторителот реши ЦЕЛОСНО ДА СЕ ПОКАЕ, а повредениот е волен ЦЕЛОСНО ДА ПРОСТИ**. Како и да е , ова **не претставува брз и лесен процес**. **Потребно е време**, напор, а можеби и советување.

**а. Сите неверства мора веднаш и комплетно да престанат.** Прељубниците мора да го **прекинат секој меѓусебен контакт**.

**б.** Неверниот сопружник мора да ја открие целата вистина за неговото/нејзиното однесување и да одговори на секое прашање кое сопружникот ќе го постави.

**в.** Ако партнерите сакаат да се помират, **не е добра идеја да се преправаат како ништо да не се случило** (заборавете и простите и никогаш не спомнувајте пак). Ако се избегнува разговорот за неверството и за вистинските чувства и потреби, тогаш се отвараат вратите за сериозни проблеми: потиснат гнев и непријателство; депресија, сексуална дисфункција, анкциозност, итн.

**г.** Прељубникот мора да има **покајувачки** дух и воља да ја **прифати одговорноста** за болката која ја нанесол на неговиот сопружник и на другите; мора да го **прифати гневот на сопружникот** и да се **извини најисјкрено** што може и да **понуди да работи на обновување** на врската, секако доколку и другиот сопружник се согласи на тоа.

* “Покајание” значи да се почувствуваш тажно за гревот, да имаш променето однесување и карактер, со понизен дух на слуга кој ги обновува оние ранети од гревот и да имаш трпение да чекаш колку што е потребно за да примиш прошка и помирување.

**2 Кор. 7:8-11** Зашто, дури и да ве нажалив со ова послание, не се каам. Па иако се покајав, оти навистина гледам дека посланието ве натажи, макар и за кратко, - 9 сега се радувам, не заради тоа што се нажаливте, но затоа што се нажаливте за покајание; бидејќи се нажаливте според Бога, за да не бидете во нешто оштетени од нас. 10 Зашто, тагата која е по Божја волја донесува покајание за спасение, за кое не се жали; но тагата на светот донесува смрт. 11 Зашто, видете, колкава искрена сесрдност произлезе токму од ова, од вашата побожна тага: каква одбрана, какво негодување, каков страв, каков копнеж, каква ревност и казнување. Покажавте во сè дека сте чисти во тоа дело.

д. Прељубникот треба да оди на **медицинска проверка** (ако е потребно) со цел да се одреди дали постојат **сексуално преносливи болеси** кои би можеле да му наштетат на сопружникот. Сопружникот мора да инсистира на оваа постапка како знак за добро здравје, дури и ако партнерот се противи.

**ѓ.** Оној кој повредил мора своеволно да **дозволи неговото однесување да биде проверувано и контролирано за одреден период**, со цел да му се даде на соппружникот чувство на безбедност додека довербата не се обнови.

* Континуирано давање сметка за времето поминато надвор од домот: одржување на планираните закажани активности; јавување кога е надвор од домот; преглед на сите сметки, белешки од страна на сопружникот; компјутерот да се чува на видливо место и сопружникот да ја знае лозинката; без лични и заклучени остави; елиминација на сите можни начини кои му овозможуваат на сопружникот да чува тајни од партнерот.

**е.** Двајцата партнери треба да **имаат воља да разговараат** за нивната врска со цел да откријат која потреба **не била задоволена кај прељубникот**, што тој барал исполнување надвор од бракот. **Повредениот мора да поседува воља да ги прифати сите однесувања кои допринеле за распадот** на брачната врска.

**ж.** Двајцата брачни партнери мора **да работат на меѓусебно простување** за минатите потфрлања и континуирано со многу **трпение да ја изградуваат врската**, единствено **потпирајќи се на љубовта**.

**Јак. 5:19-20** Браќа мои, ако некој меѓу вас скршне од вистината и ако некој го врати, 20 нека знае дека оној кој ќе врати грешник од неговиот погрешен пат, ќе ја спаси неговата душа од смрт и ќе покрие многу гревови.

**з.** Со доверба треба да се **потпираат еден врз друг**, со цел да имаат подршка, утеха и постојана одговорност.

**ѕ.** **Кога после опоравувањето од неверата**, се **повторува сексуалното неверство**, или слична недискреција – афера, станува збор за постоење на **некој сериозен емоционален или духовен проблем**. **Повредениот сопружник треба да биде предупреден против скорешно обновување на бракот**. Навредувачот треба доста да работи на себе и ќе биде деструктивен кон својот сопружник се додека не ја заврши.

**з) Насилство – злоупотреба на децата и сопружниците**: неконтролираниот гнев и навиките на бес, вербалното и физичкото насилство, понекогаш се присутни кај христијанските семејства, дури и во семејствата на пасторите! Гневот и насилството освен што претставуваат **физичка закана**, истотака создаваат **психолошки и емоционални оштетувања** кај сите инволвирани. Овие ситуации **најважно е да бидат запрени и исцелени пред да настанат поголеми штети**. **Насилството од навика се зголемува со текот на времето**; не исчезнува. **Оние кои се сведоци на гневот и насилството додека раснат, најверојатно ќе го сторат истото во нивниот возрасен живот**.

1. Гневот, бесот и насилството се **научени навики**. Тие се контролирани преку вољата на слободен избор.
2. **Гневот и насилството како навика следи одредена шема**: избувнување 🡪 навредувачот се чувствува виновен 🡪 навредувачот почнува да се кае, да се извинува, подарува подароци, се однесува љубезно и емотивно 🡪 постепено враќање кон иритирачко, гневно однесување 🡪 наталожување на тензија 🡪 избувнување 🡪 ... (се повторува)
3. **“Жртвата” сопружник не може да ги спречи гневните испади** **или насилните епизоди** на својот сопружник преку угодување на секоја негова/нејзина желба, нити преку совршено однесување без грешки. Гневните испади ќе се случуваат без разлика што прават членовите на семејството. (Гневниот сопружник ќе создаде причина, ако е неопходно, за да ја “излуфтира” тензијата.) **“Жртвата” во никој случај не е виновна за однесувањето на навредувачот.**
4. Сопружникот кој покажува претеран гнев, бес или насилство **мора да запре**!

а. Мора да **признае** дека неговото однесување е погрешно и штетно.

б. Мора да **превземе одговорност** и да го промени своето однесување!

в. Мора **да се извини** и да се откупи на оние кои ги повредил.

г. Мора да ги **прифати последиците** од сторените и идни дела.

1. Можеби наружил други врски и мора да **трпеливо** да работи на нивно обновување;

2. Можеби ќе треба да се **одвои** од семејството додека не се смени неговото однесување;

3. Можеби ќе треба да **плати за штетата** направена врз туќи имоти или да се покори на правните гонења како последица на неговите акции)

1. Кога се учи да се контролира гневот(самоконтрола), најчесто тие лекции бараат советувачка помош. Потребно е **време и практика**, а најважно од се се **понизноста и посветеноста**.
2. Членовите на семејството на насилникот треба да му **постават цврсти граници** (да не го толерираат неговото гневно однесување). И ова **вклучува советување и практика** со цел да се раскинат навиките во однесувањето на семејството.
3. Сопружникот на насилен партнер треба да развие **“безбеден план”** за “брз излез” кога партнерот физички се заканува. Како на пример: **одредиште каде што ќе се избега** (пријател кој ќе го згрижи, роднина или некој друг); **спакувана торба која е скриена на дофат на рака** (која содржи клучеби од колата, од куќата, облека, важни документи, готовина, телефон, телефонски броеви, вредни предмети, итн.); **извежбана рутина на бегање** (сигнали и излезни патишта за себе и за децата, алтернативен план, дискусија за плановите – за да се намали стравот, итн.)
4. Кога гневниот сопружник се заканува, другиот партнер треба да **повика помош од надвор**, вклучително и полиција ако е неопходно да се воспостави ред и мир.
5. **Кога се советуваат двојки со проблеми на гневот, неопходно е индивидуално да се состанувате со секој еден од нив, се додека шемите во однесувањето не се променат**. Ако се состануваат заедно, можеби сопружникот “жртва” нема да се чувствува безбедно за да зборува отворено. Понаката, одлуката за групни советувања најверојатно ќе ги поттикне несогласувањата и насилните епизоди откако двојката ќе си замине од советувањето.
6. Сопружникот “жртва” потребно е да **научи вештини на самодоверба** (но да има граници) Ова претставува вистински предизвик и има потреба од охрабрување.
7. Така, чекорот кон **“напуштање” на насилен сопружник** е плашлив чекор и потребно е многу трпение и охрабрување. (Видете во Дел 3 В. 1 Ограничувања)

**3. РОДИТЕЛСКО СОВЕТУВАЊЕ**: помош во одржувањето на **пристојна врска полна љубов со своите деца**, додека **се обучуваат да живеат живот исполнет со Духот, одговорен и пристоен живот**.

**Изр. 22:6** Поучи го детето во почетокот на патот негов: тој нема да скршне од него и кога ќе остари.

**а. Два основни типови на родителски проблеми:**

**1) непослушни деца:** неискусни и незрели, себични и егоисти, се **обидуваат да ја извршат својата воља и по цена на бунтовност** спрема авторитетите. Прават многу грешки во текот на учењето и развојот.

**Ефш. 6:1-2** Деца, бидете им послушни на своите родители во Господ, зашто така е исправно. 2 “Почитувај ги својот татко и мајка (тоа е првата заповед со ветување) **Кол. 3:20** Деца, бидете им послушни на вашите родители во сè, зашто тоа Му е по волја на Господ!

**а)** Дисциплински мерки:

1. **двајцата** родители соглесно треба **да ги дисциплинираат своите деца**;
2. дисциплината мора да биде **конзистентна, секојдневнаспротивно** нема да биде ефективна;
3. дисциплината најпрво претставува **моделирање и учење** на пожелувани однесувања, наместо “**казнувања**”. (Без родителското моделирање на однесувањата на децата, казнувањето нема да биде ефективно);
4. дисциплина која на детето му овозможува константно да ги искусува **последиците** од неговото однесување е подалеку ефективно, отколку **казнувањата**;
5. **“природните последици**” се автоматскиот одговор на одредена акција (“ако не вечераш сега, ќе останеш гледен до следниот оброк”; “Ако го задеваш брат ти, тој ќе ти возврати”);
6. **“логични последици”,** наметнати од воспитувачотсе разумни последици и поврзани со грешката (Ако паднеш на школо, ќе мора да се откажеш од спортот, за да имаш повеќе време да учиш, Ако продолжиш да се расправаш со брат ти, нема да одиш со него на фудбалскиот натпревар.) Иако **природните** последици се најголемиот наш учител, тие не се секогаш присутни, безбедни и можни. Тогаш неопходно е да се воведат **логичните** мерки, како на пример:

**а.** дискутирано и обработено со детето пред да се случи непослушноста, со цел детето да знае што го очекува

**б.** одговорни, фер, поврзани со навредата

**в.** константно давани

**г.** доделувани без гнев или одмазда

**д.** доделени откако ќе се разгоовара со детето за грешката и како таа не Му е угодна на Бога

**ѓ.** придружена со родителска љубов и доверба, со цел детето да научи да постапи подобро наредниот пат

**е.** проследено со дадена можност детето да покаже соодветно однесување

1. Плескање: библиски метод за решавање на директна, намерна непослушност.

**Изр. 22:15** Безумието на детето му е приврзано за срцето, но прачката ќе го отстрани далеку од него.

**Изр. 23:13-14** Не оставај го детето без казна: ако го казниш со прачка, тоа нема да умре; 14 ќе го казниш со прачка, и ќе ја спасиш душата негова од пеколот.

**а.** плескањето никогаш нема да биде ефективно доколку врската меѓу детето и родителите не биде базирана на љубовта и почитта. (Во спротивно, детето ќе го сфати плескањето како суровост)

**б.** никогаш не смее да се случи во гнев

**в.** треба да се дискутира за непослушноста и детето да признае дека згрешило

**г.** треба да се изврши со лопатка, никогаш со гола рака

**д.** треба да има стандарден број на плескања (типично 2 до 3)

**ѓ.** потоа треба да има време за солзи, утеха уверување

**е.** само во случај на сериозен инает

**ж.** Некогаш не теба да се даде ќотек заради мали проблеми

**2)** Вториот најголем тип на проблем претставува **непочитувањето од страна на родителите** (кое води кон **бунтовништво на детето** и **конфликтни односи меѓу детето и родителите**)

**а)** Родителот го **запоставува** детето, што покажуба на “безвредност” на детето

**б)** Родителот го **разгалува и премногу го заштитува детето**, што наведува на неспособност кај детето.

**в)** Родителот **инсистира детето да ги исполни неговите потреби** (“направи ме горд родител”, “исполни ја мојата осаменост”, “исполни ги моите соништа”, “грижи се за мене”, “дозволи ми да го контролирам твојот живот”, итн)

**г)** Родителот емоционално, физички или сексуално го **злоставува** детето

**д)** Родителот е **нељубезен** спрема детето (исто како и љубезноста која ја покажува спрема било која друга личност)

**ѓ)** Родителот го **понизува** детето (мисли или одговара во негово име, се сомнева во него, ја негира неговата индивидуалност или неговите права)

**Ефш. 6:4** А вие, татковци, не дразнете ги вашите деца, туку воспитувајте ги во Господовиот ред и учење.

**Кол. 3:21** Татковци, не дразнете ги своите деца, за да не станат малодушни!

**Кол. 3:16-17** Христовото слово да живее изобилно во вас во сета мудрост, поучувајте се и опоменувајте се еден друг со псалми, химни и духовни песни, пеејќи Му на Бог со благодат во вашите срца. 17 И што и да правите со збор или дело, правете сè во името на Господ Исус, благодарејќи Му преку Него на Бог Таткото.

**е)** **Многу често родителите не ги почитуваат свооите деца без да знаат**. Со добри намери за да го научат детето на соодветни однесувања, понекогаш ние самите го исклучуваме сопственото лошо однесување. Нељубезно е:

1. да му се вика, навредува, заканува или да се удира детето (или било кој!)
2. секоја дисциплина без претходен разговор или објаснување
3. претерување, премногу сурова дисциплина
4. преголема заштита, да се поштеди детето од последиците на неговото однесување(наведува дека детето е неспособно и има потреба да му се “прости”)
5. да се бараат од детето до нереални и неразумни очекувања
6. обиди да се контролираат емоциите, мислите и делата на детето
7. инсистирање да се однесува како што би се однесувале родителите
8. да зборува наместо детето, да не се ислуша детето
9. да се бара од детето да се однесува подобро од неговите росители
10. да се споредува детето со братот/сестрата или со други деца

**ж) Христијанските родители се склони да бидат нељубезни кон своите деца во нивниот стремеж најдобро да ги воспитаат своите деца**. Многу од нив се мачат во односот дете-родител, посебно кога децата се тинејџери(доволно возрасни да го презираат и да се бунтуваатпротив нељубезното однесување на родителите)

**б.** Во помошта на **родители кои се во конфликт** со своите деца, важно е да се запомни дека целта да се **“наведе детето да постапи правилно”, претставува секундарна цел.** (и може да потрае долго до промената во однесувањето на детето)

**ПРИМАРНАТА ЦЕЛ во нивниот однос е ДА СЕ ЗАЧУВА И УСОВРШИ ВРСКАТА**. Ако врската не е нарушена и родителите успеат да најдат нов, подобар начин да се справат со семејните проблеми, тогаш детето ќе си го пронајде патот до подобрување на неговото однесување, можеби и побрзо одошто ако тензиите продолжат. Ако врската е нарушена од презир и конфликт, тогаш се е загубено.

**в. Односот дете-родител може да се зачува со:**

**1)** Родителите да постават цврсти граници за детето

**2)** родителите да се однесуваат одговорно, дури и кога се лути

**3)** да му дозволат на детето да се соочи со последиците од неговото однесување, и да учи од нив

**4)** да изразуваат доверба во способноста на детето да постапува правилно

**5)** да се избегнува да бидат окупирани со проблемите на детето

**6)** да се одржува вербата во Божјата заштита и интервенција, како и во вредноста и способноста на детето

**7)** да се моли за детето, отколку да му се попува

**8)** да се препознае дека родителската вдерност и духовност не зависи од однесувањето на детето

**9)** да се остане понизен и трпелив во родителските задачи.

**Мк. 10:42-45** Но Исус ги повика кај Себе и им рече: “Знаете дека оние што се сметаат за владетели на народите - господарат над нив; и дека нивните големци имаат власт над нив. 43 Но меѓу вас не е така. Кој сака да биде голем меѓу вас нека ви биде слуга! 44 А кој сака да биде прв меѓу вас, нека ви биде слуга на сите, 45 зашто и Синот Човеков не дојде да Му служат, туку да служи и да ја даде Својата душа за откуп на мнозина!”

**г. Советување директно на “тинејџерите”: што им треба?**

**1)** да бидат **прифатени** со почит: да се **ислушаат**, да се **почитуваат нивните чуваства**, да бидат **разбрани**

**2)** да се видат себе си и нивниот живот во вистинско светло: да увидат како се одговорни за последиците на нивните дела

**3)** да видат како изборот на погрешни методи во исполнувањето на нивните цели создава проблеми

**4)** да научат дека **имаат други опции**: да пронајдат значајност и прифаќање од Бога, а не да се обидуваат да им угодуваат на желбите на своите врсници или да се бунтуваат против родителите.

**5)** да бидат **предизвикани да изберат** нови опции за да го **променат** нивното однесување и да ја сменат својата судбина

**6)** да **преземат одговорност** за сопствените животи

**7)** да бидат предизвикани да прават **дневни придонеси** за доброто на семејството и општеството

**8)** да научат дека **“слободата”** **значи одговорност** за сопствените дела, обврски и проблеми

**9)** да нучат дека единствено се **слободни кога ќе изберат** одговорно однесување, , **наместо да “реагираат”** емотивно на однесувањата на другите

**10)** да бидат **охрабрени** дека не се лоши, безнадежни или осудени на неуспех

**4. РИВАЛСТВО : ЉУБОМОРАТА** (се развива во детството) е проблем кој е чест во **проблематичните врски** низ **текот на животот**, иако клиентот не може да **препознае дека е “љубомрен” на некого**. **Сопствената воља, себичноста, зависта, гордоста и стравот**, допринесуваат кон љубомората. Љубомората меѓу брат/сестра, брат/брат/ сестра/сестра, го **направи првиот деструктивен грев кон својор брат** (Каин и Авел), и понатаму продолжува да биде еден од **најсериозните проблеми на човештвото**. Мора да се **признае, исповеда и да се покае** и **да се реши со помош на Божјите принципи**.

**а. Дефиниции:**

**1) Љубоммора = страв и презир кон ривал**

**2) Натпревар = обид и акција да се земе нешто кое е на некој друг**

“Зрелата (нељубоморна) личност изгледа ја надминала навиката да се натпреварува. . . Не мора константно да се потпира на дригите за изнспирација, поддршка, насоки или одобрување. Не мора да живее според одобрувањето на масата. Тој е доволно сигурен да одлучува што е правилно за него...” (Анатомија на љубомората, од Вилард и Маргарет Бичер, 1971)

Љубоморната личност е под контрола на личностса или предметот на кои им завидува.

“Еден константен фактор е губитокот на личниот идентите преку зависноста од надворешна контрола и влијание. (Бичер, 1971) Љубомората бара да го уништи она на кое му завидува.

**б. Разни КАРАКТЕРИСТИКИ на ЉУБОМРНАТА ЛИЧНОСТ:**

“Љубоморната манифестација во една од областите на животот ќе се повтори во сите обласи на животот.

1) високо компетитивна

2) редовен измамник, искористувач

3) бара другите да му се покорат

4) критичен

5) себе-омраза, се чувствува неспособен

6) садистичен

7) ги обвинува другите

8) им угодува на луѓето за да добие внимание

9) маченички персоналитет

10) се расправа, посебно со сопружникот или со членовите на семејството

11) бара многу повеќе од својот дел во во врската

12) ги претвора сите врски во натпревар (ако не може да биде најдобар, ќе биде најлош) работи за да види дека никој не добива предност пред него

13) хиперсензитивен

14) честа несоница

15) хронична осаменост

16) детинест, незрел, упорно детство

17) емоционално зависен

18) реактивен, спротивно на рационален и про-активен

19) неодговорен

20) алкохоличар, разни зависности

21) доминира, контролира

22) ги тестира границите на својата моќ

23) сака да биде посебен, преферираниот и пожелуваниот од сите

24) сака да биде супериорен

25) често гневен, насилен кон себе и кон другите

26) пасивно агресивен

27) клепроманичен (се смета дека има право да го земе се она што мисли дека го заслужува)

28) има чувство дека е измамен, одбиен, запоставен и омаловажен

29) чувствува дека животот не е фер спрема него

30) често самосожалување

31) дисконектиран, под стрес

32) анкциозен, плашлив

33) хипохондричен, често “болен”, сериозни заболувања во детството

34) ниска продуктивност

35) често менување на работни места и планови

36) асоцијален или покажува анти социјално однесување, не му се допаѓа да биде околу луѓе (се чувствува загрозен)

37) често е “единец” (научен да го добива она што го посаскува)

**Јов 1 и 2:** Јов се соочил со љубомора веднаш после загубите, станал физички болен и имал поплаки кон Бога кои не можел да ги среди. Неговата ситуација не се подобрила се додека не се откажал од љубоморните споредби со луѓето околу него, кои не ги изгубиле децата и богатствата. Кога престанал да биде љубоморен неговите проблеми биле решени. (Бичер, 1971)

**в. ПРИЧИНИ ЗА ЉУБОМОРА:** (специфично)

**1)** Кога **родителите** го **споредуваат** детето со останатите деца во семејството настанува ривалство.

**2)** Кога **родителите го “заштитуваат”** едното дете од другото (или кога **завземаат страни**), се создава љубоморна поделба.

**3)** **Редослед на раѓање**: помладите деца често се љубоморни на постарите, на нивните раленти и вештини, на самата позиција како “постар” брат/сестра. Понекогаш и постарите деца им се љубоморни на помладите, главно поради позицијата “слатко и скапоцено бебе во семејството”.

**4)** **Децата кои се фалат на своите предности** над другите деца во семејството, или им се **посмеваат на слабостите** на другите деца, бараат улога на **супериорност**, фрлајќи ги другите во позиција на **инфериорност**, најчесто со **гневна огорченост**.

**5)** Децата и родителите со **меланхоличен темперамент**, обично се склони да бидат **критичари и да осудуваат**, со што ги присвојуваат љубомората и ривалството како особина. **Колеричните темпераменти** обично реагираат **натпреварувачки**, и добиваат ривалство.

**6)** Некои деца како цел ја избираат **натпреварувачката супериорност** за да се “вклопат” во нивната околина.

**7)** долгорочни периоди на сиромаштија, **тешкотии и депресија** можат да доведат до мал натпревар со другите заради ресурси.

**8)** Неоправданата љубомора на сопружникот кон други личности, може да биде резултат на **искуства на одбивањеили неверство на партнерот во некои минати врски**. Исто така може да биде резултат поради тоа што и тој самиот е **неверен сопружник**.

**г. Духовни и емоционални ПРИЧИНИ ЗА ЉУБОМОРА:**

**1)** **стравот да не се пропушти нешто добро**

**2) гордоста во верувањето дека заслужуваш нешто повеќе**

**3) гордоста во посакувањето да го контролирате она што го имате или она што ќе го добитете**

**4) себичниот очај што го немате она што го има другиот**

**5) недостигот на вера дека Бог ќе ве благослови**

**6) борбата на презирот за она што другите го имаат, а ти си го посакувал**

**7)** **амбициозната борба** за да се добие повеќе за себе си на сметка на сругите (спротивно на љубовта)

**8)** **духовна смрт кога се поседува зависно однесување**

**Лк. 12:13-15** Тогаш некој од толпата Му рече: “Учителе, кажи му на брат ми да го подели наследството со мене!” 14 А Тој му рече: “Човече, кој Ме поставил Мене за судија или за делител над вас?” 15 И им рече: **“Внимавајте и чувајте се од секој вид на алчност, зашто животот на човекот не се состои во изобилството на неговиот имот!”** (види и **Лк. 12:16-34**)

**д. ЕФЕКТИ НА ЉУБОМОРАТА: знакот на Каин**

**Бит. 4:3-15** По некое време Каин Му принесе на Господ дар од земните плодови; 4 а и Авел исто така принесе од првината на стадото свое и од нивната маст. И Господ погледна благонаклоно на Авел и на неговите дарови; 5 а на Каин и на неговите дарови не погледна благонаклоно. Затоа **Каин многу се разлути, и лицето му се намршти**. 6 Тогаш Господ му рече на Каин: “Зошто се лутиш? Зошто се помрачи лицето твое? 7 3арем, кога правиш добро, не си ведар во лицето? А **ако не правиш добро, тогаш гревот е пред вратата; тој те влече кон себе, но ти надвладај го!”** 8 И му рече Каин на својот брат Авел: “Да појдеме в поле!” А кога беа во полето, **Каин скокна на својот брат Авел, и го уби.** 9 Тогаш Господ му рече на Каин: “Каде е братот твој, Авел?” А тој одговори: “Не знам; **зарем јас сум чувар на брат ми**?” 10 А Господ рече: “што направи? Чуј! Крвта на братот твој вика од земјата кон Мене. 11 Затоа да си проклет на земјата, што ја отвори устата своја да ја прими крвта на братот од раката твоја. 12 **Кога ќе ја обработуваш земјата, таа нема повеќе да ти дава изобилен род; ти ќе бидеш изгнаник и скитник по земјата!”** 13 А Каин му рече на Господ: “**Казната моја е толку голема, што не може да се носи. 14 Ете, денес ме истеруваш од плодната земја, и од лицето Твое ќе се кријам и ќе бидам прогонет и скитник по земјата**: значи, секој што ќе ме сретне, може да ме убие.” 15 А Господ му рече: “Тоа нема да се случи; зашто кој ќе го убие Каина, седумпати ќе се казни!” И **му стави Господ знак на Каин, за да не го убие никој, кој ќе го сретне.**

**1) гнев**, огорчен нарав (стх. 5)

**2) угнетена духовност** (стх. 7)

**3) деструктивност, опасност**, нељубовно однесување (стх. 8, 9)

**4) проколнат живот** (стх. 11)

**5) неплодност** (стх. 12)

**6)** изолација од другите, **самотност** (стх. 12)

**7) преголема несреќност** (стх. 13)

**8) одделување од Бога** (стх. 14)

**9) омразен** од другите (стх. 14)

**10) постојано во препирки со Бога** и луѓето (стх. 15)

**Песна. 8:6** Положи ме како печат на срцето свое, како прстен на раката своја, зашто љубовта е силна како смрт; **љубомората - лута како пекол**; стрелите нејзини се стрели огнени; огнен жар на нејзиниот пламен.

**Јак. 3:16 ...**ашто каде што има завист и соперништво, таму владее **безредие и секакво зло.**

**11) конфузија**

**12) “секое зло работи”**

**Изр. 6:34 ...**зашто љубомората ја разгорува **јароста** на мажот, и во денот на одмаздата своја - тој не ќе знае за милост…

**13) бес**

**14) барање на одмазда**

**Изр. 27:4** Лут е гневот, нескротлива е јароста; но **кој ќе издржи против зависта**?

**15) повеќе деструктивен од било кога претходно, гнев и бес.**

**ѓ. СОВЕТУВАЊЕ НА ЉУБОМОРНА ЛИЧНОСТ:**

**1)** Кога разговарате со клиентот и прибирате информации за неговиот живот и проблеми, советувачот треба да **бара индикации кај клиентот на завист, љубомора или натпреварувачки став**, генерално во животот иликон некого посебно. (Дури и позната љубомора спрема одредена личност може да има различно влијание во животот на клиентот.

**2)** Советувачот треба да ги запишува **карактеристиките на клиентот**, како што се набројани погоре, кои можат да дадат докази за присуство на љубомора или натпреварувачко однесување.

**3)** Барајте ги **погрешните “верувања” кај клиентот** за тоа како да го пронајде своето место во животот, кои ќе се откријат од неговите зборови и неговите навики во однесувањето, на пр. :

**а)** Мора да бидам подобар (поумен, побогат, повеќе духовен...) од другите.

**б)** Не се согласувем со луѓето, бидејќи тие се секогаш против мене

**в)** Не можам ништо да постигнам зошто сум секогаш болен

**г)** Не можам да се справам со животот ако луѓето не го прават она што сакам да го прават

**д)** Осуден сум на пропаст, бидејќи не можан никого да задоволам

имам потреба некој да се грижи за мене

**ѓ)** Озаслужувам повеќе

**4)** **Соочете** го клиентот со она што сте го **увидиле** во врска со неговото љубоморно или натпреварувачко однесување.

**5)** **Советувајте** го клиентот за тоа **како неговото однесување** ја нарушила **способноста да води слободен живот**, во мир, плодоносност и изобилство.

**6)** **Советувајте** го клиентот како **неговиот став и проблематичниот живот не е тоа што Бог го сака за него**.

**7)** **Советувајте** го клиентот за тоа **како неговите проблеми ќе се влошат во иднина**, ако не ги поправи погрешните верувања кои ги создаваат неговите проблеми.

**8)** **Покажете** му како **сегашните проблеми би можеле да се избегнат**, доколку избрал различни начини на однесување.

**9)** **Испитајте ги верувањата и ставовите кои Бог сака клиентот да ги поседува** (или да ги развива), вклучително и **препуштањето на сопствената иднина во рацете на Бог**.

**10)** **Помогнете му на клиентот да научи нови позитивни вештини за да си го промени стилот на животот**. (граници, самоувереност, почите, комуникација, конфликт резолуции, поставување на цели и постигнувања, релаксација, понизност, итн.)

**11)** **Предизвикајте** ги клиентите да **присвојат нови верувања** за себе си и за животот воопшто, како и да **практикуваат нови однесувања**.

**12)** **Охрабрете го семејството или пријателите да го држат одговорен** во клиентот заради присвојувањето на новите ставови и однесувања, и **да го охрабруваат** него додека се обидува да се промени.

**5. СРЕДБИ НА СЕМЕЈНО СОВЕТУВАЊЕ (или брачно советување)**

(Деталите се базирани врз книгата: Raising Kids Who Can, by Betty Lou Bettner and Amy Lew, Harper Pub. 1992; available at BN.com)

**а.** Еден од начините да се зајакне семејната врска претставува “редовното собирање” за да се **разговара за “теми во семејството”**.

**б.** Ова е различно од времето поминато заедно.

**в.** За двојките без деца, среќавањата (“советување за двојки”) е само потреба и ефективен начин да се **помогне на одржување на врската**.

**г. ЦЕЛТА НА СЕМЕЈНИТЕ СОБИРАЊА:**

**1)** да се развијат **храброста и соработката** за секојдневниот живот заедно

**а) Храброст**: да се пресретнат предизвиците во животот

**2)** да се развијат **3 битни елементи на односи на соработка**

**а)** Да се чувствувате **поврзани** (да припаѓате)

**б)** Да се чувствувате **способни**

**в)** Да имате чувство дека **вредите** (значајни, ценети)

Секој член во семејството ја има својата Можност. . . “да ги научи, пред се од искуството и набљудувањето, потребните вештини. Преки структуирани неделни средби, семејството ги засилува своите **врски**. Комплименти, пофалби, решавање на проблеми и компоненти на донесување длуки, ги потенцираат доблестите и ги поттикнува семејните членови да спознаат дека се **способни**. Децата чувствуваат дека **вредат** кога гледаат дека она што го прават значи нешто и дека се способни да допринесуваат. Кога семејството ќе покаже дека е способно како целина, дека тие се важни членови на семејната група, тие развиваат храброст и учат да бидат грижливи кон другите.

**3)** да се развијат **4 кооперативни вештини во врската**:

1. **комуникација** (слушање; отворен разговор, искреност, самоконтрола)
2. **добар суд** (проценување на информациите, трпеливост, прифаќање, решавање на проблеми)
3. **одговорност** (преземање иницијатива, должност кон другите, одлучување)
4. **самоконтрола** (соработка, почит, самодисциплина, самоувереност)

**4)** да се зацврстат **врските на семејните односи и семејното единство**

**5)** да се развијат **вештини на ограничување**

**6)** дас е развие единка на **цврста подршка** на кој ќе може да смета секој член во семејството

**7)** да се олеснат секојдневните семејни **обврски, работа**, итн.

**8)** да се обезбеди **позитивна дисциплина** за развојот на членовите на семејството

**9)** да се развијат квалитети и животни вештини кои Му се **угодни на Бога**

**д. ОПШТИ НАСОКИ ЗА СЕМЕЈНИТЕ СОБИРИ:**

* собирите се за сите стилови на семејства
* **РЕДОВНО РАСПОРЕДЕНИ**: 30-60 минути
* **АГЕНДА**: листа на теми за дискусија, ставени на јавно место за да ја видат сите членови на семејството, да додадат на истата се до денот на средбата; само темите на агендата можат да се дискутираат на средбите (ограничувања во дискусиите)
* Видете во делот подолу - “агенда”
* **ДОБРОВОЛНО ПРИСУСТВО**: никој не е исклучен нити принуден да присуствува; секоја одлука кој се донесува се однесува за секој, присутен или неприсутен.
* **НА ТРПЕЗАТА**:
* може да има “одбор за храна” кој ќе ги планира ужините и посластиците
* **СЕКОЈ ЧЛЕН ИМА СВОЈА УЛОГА**: ако е можно работете во смени
* директор, секретар, писец, планер/приготвувач на ужинки, потсетник, собирач на информации, телефонски оператор итн.
* **КОРИСТЕТЕ ШИРОКА ТАБЛА ЗА ПИШУВАЊЕ** за да ја претставите и уважите секоја идеја
* **ДНЕВНИК НА СЕМЕЈНИТЕ РАБОТИ**: **досие**:
  + “записник” детали, одлуки, договори, планови, доделени задачи, итн.
  + чувајте го на достапно место во текот на целата недела за лесн да се упатите
* **АТМОСФЕРА**:
* прифаќање, позитивност, трпеливост, насоченост, почит
* **ПРЕГОВАРАЈТЕ ЗА СПОГОДБИТЕ**, гласајте, прегледајте ги договорите
* **УПОТРЕБЕТЕ “БРЕИНСТОРМИНГ”** за да создадете листа на идеи
* **ОХРАБРУВАЈТЕ ГО СЕКОГО** за неговиот допринес, да бидат одговрни, да помагаат и да примат помоѓш
* **ОДЛУКИТЕ СЕ ДОНЕСУВААТ ПРЕКУ КОНСЕНЗУС**: (со причина и со насока од родителите)
* **НЕ Е ДОЗВОЛЕНА “ОСТРИНА”:** презентирајте ги проблемите заедно со можни решенија
* **ПЕРИОДИЧНО РАЗГЛЕДУВАЊЕ НА МИНАТИ ЗАПИСНИЦИ** за да се провери прогресот на семејството
* **РОДИТЕЛИ, НЕ БИДЕТЕ НАМЕТЛИВИ КОН ВАШИТЕ ДЕЦА**: “контролата” ќе ги забави целите на семејните собири во нивното постигнување.

**ѓ. ВООБИЧАЕНА АГЕНДА ЗА СЕМЕЈНИТЕ СРЕДБИ:**

* **ОХРАБРУВАЊЕ:**
* ценење, благодарници
* **ДОСИЕ НА МИНАТИТЕ СРЕДБИ**
* **ПРОБЛЕМИ, ЗАГРИЖЕНОСТИ И РЕШЕНИЈА**
* **ОГЛАСИ, ПЛАНОВИ, НЕДЕЛЕН РАСПОРЕД**
* секој ги возобновува своите календари
* **СЕМЕЈНИ ПОТРЕБИ**
* **СЕМЕЈНИ РАБОТИ (**зададени обврски**)**
* **ПЛАН ЗА “ЗАБАВА НА СЕМЕЈСТВОТО”** понатака во текот на неделата
* **МОЛИТВИ, “ТИВОК ЧАС”**

**е. ВООБИЧАЕНИ ТЕМИ ЗА РАЗГОВОР:**

* **ОБВРСКИ:** во домот и градината, бизнис, итн.
* **СЕМЕЈНИ или ПРОБЛЕМИ ВО ОДНОСИТЕ**
* **ГРИЖА за МИЛЕНИЦИ**
* **ФИНАНСИСКИ ПРОБЛЕМИ**
* **ОГЛАСУВАЊЕ на СЕМЕЈНО ПОВРЗАНИ НОВОСТИ**
* **ЦРКВА; ДУХОВНИ ПРАШАЊА**
* **ОБЛЕКА; ЛИЧНА СОПСТВЕНОСТ**
* **СЕМЕЈНИ ЦЕЛИ И ПРАВИЛА**
* **ДОМАШНИ ЗАДАЧИ, ШКОЛСКИ ПРОЕКТИ**
* **ПЛАНОВИ ЗА ОДМОР**
* **СЕМЕЈНИ ЗАБАВНИ АКТИВНОСТИ, ПЛАНОВИ**
* **ПОДАРОЦИ**
* **ПРОСЛАВИ; ПРАЗНИЦИ**
* **ПРЕДЛОЗИ ЗА ЈАДЕЊЕ**
* **ГОСТИ ВО ПОСЕТА КАЈ СЕМЕЈСТВОТО**
* **КОМПЛИМЕНТИ, БЛАГОДАРНИЦИ, ОХРАБРУВАЊА**
* **СПЕЦИЈАЛНИ ПРОЕКТИ**

**Ж. ВРЕДНОСТА НА СЕМЕЈНОТО СОБИРАЊЕ:** Кога успешно ќе се постигнат целите на семејните собири, децата имаат редовни можности да ги научат и да ги практикуваат вештините кои ќе им помогнат да живеат добро кога ќе бидат возрасни. Ако како деца ги научиме почитта, соработката, одговорноста, понизноста итн, многу од проблемите кои ги гонат возрасните, ќе можеме да ги избегнеме. Водечките вештини можат да се развијат. Поучувањето на овие вештини претставува стратегија на спречување на проблеми со големи бенефити за сегашната и идната генерација.

**ЧЕТВРТИ ДЕЛ: СОВЕТУВАЧКИ ПРОЦЕС**

**I.** “**КАКО ДА БИДЕТЕ ИНСТРУМЕНТ НА ПРОМЕНА**”

**\*\*\*ЕДНОСТАВЕН МОДЕЛ** како да им помогнете на клиентите кон промена кој може да се опише како:

**ЉУБОВ 🡪 ЗНАЕЊЕ 🡪 ЗБОРУВАЈ 🡪 ПРАВИ** (по овој редослеслед)

* **ЉУБИ** = развивајте **однос** со клиентот со цел да му ја покажете Божјата љубов и да направите љубезна атмосфера за развој

**Кол. 3:12-14** И така, како Божји свети и мили избраници, облечете се со милосрдно срце, љубезност, понизност, кроткост и трпеливост! 13 Поднесувајте се еден со друг и проштавајте си еден на друг, ако некој има поплака против некого; како што Господ ви прости вам, така проштавајте и вие! 14 А над сето тоа облечете се во љубов, која совршено сврзува сè!**Ефш. 4:1-3** Затоа, ве молам, јас, затвореник на Господ, да живеете достојно за призванието во кое сте повикани, 2 со сета понизност, кроткост и со трпеливост, поднесувајќи се едни со други во љубов! 3 Настојувајте да го запазите единството на Духот во врската на мирот.

**Ефш. 5:1-2** И така, угледајте се на Бог, како мили чеда, 2 и живејте во љубов, како што и Христос ве засака вас и Се предаде Себеси за нас, како принос и жртва на Бог, за благопријатен мирис. **Иса. 42:2-3 ...**нема да викне, ниту да го подигне гласот Свој, нема да дозволи да го чујат на улиците; 3 скршената трска нема да ја здроби, и чадливата ламба нема да ја угасне; ќе суди според вистината.

* **ЗНАЈ =** собирајте информации за клиентот и барајте од Светиот Дух расудување, со цел да го разберете клиентот и неговото срце (видете подолу во дел 3 “Спојување”)

**Евр. 3:12** Гледајте, браќа, да не би во некого од вас да има зло срце, што не верува, та да отпадне од живиот Бог.

**Изр. 4:23** Од се, што е за пазење, најмногу чувај го срцето свое, зашто од него се изворите на животот.

* **ГОВОРИ =** кажувајте ја со љубов **вистината** со цел да се спознае клиентот самиот себе. Дискутирајте со него за неговите проблеми.

**Ефш. 4:14-16** Затоа да не бидеме веќе деца, фрлани натаму-наваму од бранови и носени од ветровите на некое учење, со човечка измама и лукавство, со итро измислени заблуди; 15 туку, говорејќи ја вистината во љубов, ние треба да растеме во сè - кон Оној Кој е главата, Христос. 16 Од Него, целото тело е поврзано и соединето во едно, на тој начин што секоја врска дава поткрепа според соодветно дејствување на секој одделен дел; тоа прави телото да расте за својата сопствена надградба во љубов.

**Ефш. 4:29-32** Никаков лош збор да не излегува од вашата уста, туку само полезен за изградување, каде што е потребно, за да им даде благодат на слушателите. 30 И не жалостете Го Светиот Дух, со Кој сте запечатени за денот на избавувањето! 31 Секоја горчина, гнев, јарост, викање и хулење да бидат отстранети од вас, заедно со секаква злоба. 32 Бидете љубезни еден кон друг, чувствителни, проштавајќи си еден на друг, како што и Бог ви прости вам во Христос.

* **ПРАВИ =** предложете му на клиентот да стори **нешто поразлично**.

**Гал. 6:1-10** Браќа, и да падне некој во некаков престап, вие, кои сте духовни, поправајте го таквиот со дух на кроткост, чувајќи се себеси и вие да не бидете искушани. 2 Носете ги бремињата еден на друг, и со тоа ќе го исполните Христовиот закон! 3 Зашто, ако некој мисли дека е нешто, а е ништо, самиот се мами. 4 А секој да го испита своето дело, и тогаш ќе има пофалба само пред себеси, а не пред друг. 5 Зашто секој треба да го носи својот товар. 6 А оној кој се учи на словото, нека ги дели сите свои добра со оној кој го поучува. 7 Не лажете се: Бог не дозволува да биде исмеван! Бидејќи човекот што ќе посее, тоа и ќе жнее: 8 кој сее во своето тело, од телото ќе пожнее погибел; а кој сее во Духот, од Духот ќе пожнее вечен живот. 9 Да не ви стане мачно правејќи добро, зашто ако не се умориме ќе жнееме во право време. 10 Затоа, додека имаме време, да им правиме добро на сите, а најмногу на оние кои припаѓаат на нашето семејство по вера.

**\*\*\*ДЕТАЛНИОТ МОДЕЛ НА ПРОЦЕСОТ НА СОВЕТУВАЊЕ ГИ СЛЕДИ СЛЕДНИТЕ ПАРАМЕТРИ:**

**А. ПРВ КОНТАКТ:** Советувачкиот процес и советувачкиот однос започнува во моментот кога некој ќе се обрати до вас, или ќе ви се јави за да ви каже дека му е потребна помош за некој проблем.

**1.** Разберете дека кога сте пастор, лидер на црквата или советувач, имате авторитет над лицето кое зборува со вас. Со првиот кажан збор, вие веќе имате влијание врз него. Мора да бидете многу **внимателни што кажувате**.

**а.** Прифаќајте, немојте да бидете шокирани.

**б.** Пред да се согласите да го советувате, побарајте од него на кратко (3-5 мин.) да ви го опише проблемот, за да можете да знаете дали постои нешто што со кое не сакате да работите, поради некоја причина.

(видете во “Карактеристики на клиентите: 3, А и Б; и подолу листата ж)

**в.** Не ветувајте дека ќе ги избавите од проблемите или дека ќе ги решите истите.

**г.** Ако не изберете да го советувате, понудете дека ќе се обидете да му помогнете да најде соодветна помош.

**д.** Охрабрете го: “сигурен сум дека Бог ќе те избави од ова. “

**ѓ.** Молете се заедно доколку е потребно.

**е.** Кого да не го советувате?

**1)** Најдобро е да не ги советувате членовите на вашето семејство или пријателите.

**2)** Луѓе со кои деловно соработувате или луше со кои имате блиски односи.

**3)** Луѓе кои се психотични или луѓе со заканувачко емоционално здравје (треба да се упатат кај соодветна медицинска помош)

**4)** Луѓе кои бараат од вас да го правите она што тие го сакаат; (и така нема да одговорат на советувањето)

**5)** Луѓе кои ви се закануваат или ве вмешуваат во своите конфликти.

**6)** Внимавајте да не го наметнете својот совет на луѓе кои тоа не го побарале од вас. (значајно е само во случај на итност, но и тогаш да бидете внимателни)

**2. ПОМОГНЕТЕ кога лицето кое ви се обраќа се наоѓа во ИТНА КРИЗА. Ефиниција на криза = “одлучувачки или критичен момент; ненадејна промена кон лошо или добро.**

**а.** Понекогаш се среќаваме со ситуации кои се навистина тешки и им се **закануваат на нашиот психолошки баланс**. Овие ситуации или животни настани се познати како кризи. Можат да бидат **очекувани или неочекувани, реални или имагинарни, актуелни или потенцијални**.

**б.** Кризата претставува **опасност бидејќи се заканува да го преоптовари лицето** и сите оние кои се вклучени во кризата. Кризата **вклучува загуба на близок или на нешто значајно, ненадејна промена во улогата или статусот на лицето, појава на нови и опасни луѓе и настани**.

**в.** Бидејќи кризата е интензивна и уникатна, луѓето откриваат дека нивните **вообичаени начини на справување со стресот и наоѓањето решенија, повеќе не функционираат**.

**1)** Кризите, од друга страна им носат на луѓето **можности за промена, раст и развиток на подобри методи на соочување со нив**.

**2)** Бидејќи луѓето кои се соочуваат со криза често се збунети, повеќе се отворени да примат надворешна помош, вклучувајќи ја помошта на Господ и Неговото Слово; и помошта која доаѓа од верник кој ве разбира.

**г.** **ИНТЕРВЕНЦИЈА ЗА ВРЕМЕ НА КРИЗА**: Неопходно е да бидете запознаени со **некои типови на криза**:

**1)** КРИЗИ НА РАЗВОЈОТ – Ова е криза која е поврзана со нормалните очекувани промени во животот. Пример:

**а)** Дипломирање

**б)** Брак

**в)** Преселба

**г)** Нова работна задача

**д)** возрасните деца кога го напуштаат домот

**ѓ)** Пензионирање

Сите овие настан можат да се очекуваат. Тие се планирани настани. Но, промените кои се случуваат како резултат на овие настани се толку многу значајни што можат да донесат и криза. Дали ќе настане криза или не, зависи од тоа како личноста се носи со промената и како ќе одговори на истата.

**2) СЛУЧАЈНА КРИЗА** – Некои настани се случуваат многу брзо, без предупредување, познати како “случајни кризи”, дури и ако нема несреќен случај. Пример:

**а)** Лицето добива отказ од работа

**б)** Лицето добива вест дека има рак

**в)** Пријател добива срцев удар.

**3) СЛОЖЕНА КРИЗА** – Понекогаш имаме впечаток кога една работа тргнува наопаку, со себе повлекува и многу други. Всушност, голема криза може да предизвика неколку помали кризни настани. Пример:

**а)** Губењето на работното место може да донесе финансиски проблеми, кои ќе се одразат врз други аспекти од животот.

**4) ХРОНИЧНА КРИЗА** – Некои луѓе **секогаш се во криза**. Некои од нив дури и по интензивно советување одбиваат да се соочат со своите проблеми. Други, поради ментални и емоционални проблеми, можат да живеат во хронична состојба на криза.

**д. СТЕПЕНИ НА КРИЗАТА**

**1) ШОК** – Кога настанува кризата, лицето најнапред запаѓа во шок. Тоје вознемирен од некои настани и привремено не е во состојба нормално да функционира. Шокот претставува привремен(и почесто корисен) излез од реалноста; состојба на повлекување. Шокот вклучува:

**а) НЕГИРАЊЕ** “Ова не се случува. “

**б) ОТАПУВАЊЕ** “ Ништо не чувствувам.

**в) ЗБУНЕТОСТ** “Не знам што да сторам. “

**г) ГНЕВ** “Не е фер. “

**д) ВИНА** “Само ако имав (или немав)\_\_\_\_\_

**ѓ) НЕИЗВЕСНОСТ** “Што ќе правам?”

**е) СТРАВ** “Нема да можам да \_”

**ж) ОТФРЛАЊЕ** “ Ме оставија сам. “

Додека е во шок, лицето не е способно да трезвено да размислува. Можеби и нема да биде во состојба да се справи и со некои помали проблеми. Пријателите и семејството ќе треба да му помогнат. Пример:

* Кога некој умира, пријателите носат храна кај семејството.
* Пријателите седат со оние кои се во жалост и ги оставаат да зборуваат (да си олеснат)

**Шокот претставува фактор и во други ситуации**. На пример, **кога некој добива отказ од работа или игнориран за унапредување. Запомнете**: Кризата може да настане во секоја ситуација кога лицето ја губи контролата врз некој одреден дел од неговиот живот.

**Тешкотијата на шокот зависи од способноста на лицето да се справи или адаптира со промената**. Отворените опции, неговото искуство во справување со кризи и неговата вера во Бога, ќе влијаат на тоа како ќе се справи со кризата.

**Кога утешувате некое лице кое е во шок:**

* Бидете нежни, трпеливи, љубезни и сочувствителни.
* **Помогнете во справувањето со мали нешта**; олснете го притисокот од незначајните работи.
* **Слушајте** и **споделете тишина**, како и разговор.
* **Дозволете му на лицето да тажи** на свој начин.
* Дозволете му на лицето да **функционира и да донесува одлуки** како жто може. Тоа ќе го отргне од трансот назад во реалноста.
* **Дозволете му на лицето да се прилагоди во свое време**.
* Охрабрете го да ги **одложи комплицираните одлуки**.

**2) ПРИЛАГОДУВАЊЕ:** За време на адаптирањето, лицето ќе доживее **емоционални падови и искачувања**. Можеби ќе се **измачува со надминување на депресијата, гневот, бесот, стравот, самосожалувањето, сомнежот** и можеби со многубројни **физички проблеми**. Неговата способност трезвено да размислува може и да се намали. Неговото **расудување нема да биде здраво**. Затоа, најдобро за него ќе биде да ги **одложи големи одлуки** додека не помине таа фаза. **ПОСТЕПЕНО** ќе се прилагоди, ќе се надева повторно и ќе ја планира иднината.

**3) ОПОРАВУВАЊЕ**: **Потребно е време за да се извлечеме од кризата; процесот не смее да се забрзува**. (Но, колку подолго лицето го држи гневот, огорченоста, стравот и непростувањето, дотолку повеќе ќе му треба време за да се опорави.)

Луѓето во криза се многу **ранливи**, дури и во фазата на опоравување. Пример: “жртвата **често се предава** и бедно се спогодува во бизнис зделките.

**Учењето** да се справиме, прилагодиме и да се соочиме со кризата, е навистина значајно, бидејќи сите ние еден ден ќе се соочиме со некоја криза.

**ѓ. ОДГОВОРИ НА КРИЗАТА**: Кога **ситуацијата е насилна, критична, или опасна; кога ситуацијата премината до точка кога лицето не може да се справи или адекватно да одговори** на кризата, неопходно е да се интервенира. Ова значи директна акција од страна на советувачот (или од други) кој може да преземе контрола, бидејќи лицето во криза не функционира, не може да се справи и да одговори на ситуацијата. Вакви случаи можат да бидат:

**1) САМОУБИСТВЕНИ**: (видете во секцијата на интервенција при самоубиство, во Дел 2, 4 Проблемот на самоубиство и во анкетата за самоубиство во прилогот.)

**2) ЕМОЦИОНАЛНА КРИЗА**: акутна депресија, паника, хистерија, психотични испади, манија (активности вон контрола), екстремна тага, насилна агресија.

**3) Опасна околина**: насилство, злоупотреба или запоставување на децата или на хендикепираните личности.

**4) Итна потреба**: храна, скровиште, медицинска помош.

**ШТО ДА СЕ НАПРАВИ:**

* Молете се со нив, помогнете им да се смират и јасно да размислуваат
* Помогнете им да одлучат кои се нивните најбитни потреби и што треба да сторат во врска со тоа.
* Ако не можат да се сконцентрираат, вие ќе треба да ги насочите нивните мисли и да им кажете што треба да направат во тој момент.
* Ако е можно, помогнете му на лицето да размисли **на кого може да се јави за помош, безбедност и грижа**: семејство, пријатели, соседи, служители, социјални и медицински персонал, итни служби, итн.)
* Некогаш и вие самите ќе треба да превземете иницијатива да се јавите на соодветните служби кои треба да дојдат и да помогнат (полиција, брза помош, итн.) особено кога е загрозен нечиј живот.
* Не е препорачливо да отидете саки кај нив. Но, кога веќе презвземате таква акција, тогаш не одете сами и не правете ништо повеќе од потребното за негова безбедност и да се поврзат со луѓе кои ќе помогнат. (“Советувањето” може да дојде покасно ако е потребно) Ако премногу му угодувате, можат да станат зависни од вас, итоа многу брзо.
* Никогаш не заборавајте дека луѓето треба да превземат одговорност за нивните животи, вклучително помагајќи си на себе си во случај на криза со одредена помош од други (а не со поткепа)
* Посетете ги наредниот ден, или наскоро, за да видите дали кризата е под контрола. Советувајте ги да одат на советување или да се обратат на други служби со цел да ги реши проблемите кои довеле до кризата.
* Биди доследен, закажувањето на советувањето е нивна одговорност!

**е. КРИЗНО “РАСУДУВАЊЕ”:** Советувачот треба да одмери дали описот на кризата од контактот има потреба од итно внимание. **Не дозволувајте да бидете изманипулирани** од некој кој **бара “итно” да се видите**, кога всушност бараат само инстант олеснување од нешто што може да почека , или од некој кој хронично бара внимание. Но, ако ситуацијата покажува потенцијална опасност или физичка повреда, тогаш тоа е криза која бара итно внимание.

**3. ЗАКАЖУВАЊЕ:**

**а.** Ако се согласите да советувате личност која ве исконтактирала, закажете време кое ви одговара и на двајцата. (Ако дозволите да ве искористуваат, наскоро ќе развиете негативен став) Советувањата најчесто траат 40-50 минути.

**б.** Запишете го името и бројот на телефон на лицето, во случај да треба да презакажете.

**в.** Кажете му на лицето да ви се јави претходно и да ве извести во случај да го откаже третманот.

**г.** Прашајте дали некој од семејството знае (се соглесил) дека ќе доаѓа на советување. Потребно е да знаете доколку треба да бидете внимателни во доверливоста.

**д.** Не закажувајте за возрасни луѓе по предлог на трето лице. (“сакам сестра ми да дојде и да се види со вас.) Тоа е непристојно и нема да биде ефективно. (Дури и при работа со деца, доколку е возможно, се препорачува соглесност од нив) Речете му на контактот да се јави лицето и лично да закаже термин.

**ѓ.** Ако лицето “без некоја добра причина” го откаже терминот, најверојатно не е сериозно во барањето помош за да си го смени животот. Продолжете со расудување.

**е.** Ако не дојдат во закажаното време без претходно да го откажат терминот, а потоа сакаат друг термин, треба да ви објаснат зошто да закажете друг состанок, кога не го испочитуваа првиот. (Ова најверојатно е дел од нивното “проблематично однесување” и веќе претставува советувачко прашање на кое треба да му се посвети внимание.) Продолжете со расудување.

**ж.** Доколку невнимателно закаснуваат на договорените состаноци, ваквото однесување треба да се разгледа како советувачко прашање и може да доведе да бидат отпишани како клиенти. (Понекогаш начинот на кој може да им се помогне на неодговорните клиенти претставува самата последица од нивното однесување.)

**з.** Не практикувајте да ги потсетувате клиентите за нивното закажано советување. Ова ќе го засили нивното зависно однесување и е непристојно.

**Б. ПРВИЧНО ИНТЕРВЈУ: ПРВАТА СРЕДБА**

На првата средба не се решаваат проблемите. (сепак, понекогаш потребите на клиентот можат да бидат задоволени само со една сесија.) Таа служи како можност советувачот да ги **прибере неопходните информации за клиентот и да воспостави доверба во односот клиент-советувач**. Без овој важен чекор, советувачот ќе има минимална моќ да влијае и да му помогне на клиентот со неговиот проблем. (“**На клиентот не му е важно колку многу знаеш, се додека дознае колку многу се грижиш**.”)Клиентот можеби ќе брза да го отвори срцето и мислите, но ќе сака да ги следи процедурите ако му укажете на тоа. Инвестираното време во собирање информации и поставувањето на основата на врската со клиентот, подоцна ќе се позитивно ќе се одрази врз остварувањето на целите на клиентот.

**1. ЛИЧНОТО ДОСИЕ НА КЛИЕНТОТ**

Понкогаш е многу значајно (а во некои подрачја и законски неопходно) да се чува досие на личните податоци на клиентот и на вашата работа со него (видете во формуларите во прилогот) Досиејата можат да содржат:

**а.** **Формулари за информации на клиентот**: како на пример име, адреса, телефонски број, занимање, духовен живот и црква, име на личности кои ве препорачале, имиња на сегашни и минати членови на семејството, години, итн. едукација, медицинска состојба на клиентот и други корисни податоци.

**б.** **“Проблем” - квиз**: Клиентот ќе треба да одговори на некои кратки прашања (видете во севкупна задача- подолу)

**в.** **Посебни задачи:** Понекогаш е неопходно да му се даде на клиентот пишани или вербални задачи по однос на одредени прашања, како на пр. : депресија, вознемиреност, самоубиствени чувства, зависности, посттрауматичен стрес, проблематично однесување, домашно насилство, сексуална злоупотреба, нерешена тага, итм.

Добро би било да се **направи рана проценка** на некои од овие прашања, бидејќи нивното присуство кај клиентот може да влијае врз животот на клиентот и да се штети во решавањето на проблемите кои го довеле клиентот кај советувачот.

**Некои од обрасците за задачите можат да се најдат подолу во прилогот**.

**г.** **Досие на плаќања** (ако се применуваат)

**д.** **Разни документи**: Секој еден предмет, пишан или адресиран до клиентот кој се прибира за време на советувачкиот процес, писма, цртежи, задачи, профил на темпераментот, психолошки тестови, медицински извештаи, осигурителни дописи, итн.

**ѓ.** **Записник за “напредок”:** Водењето белешки за време на советувањата, ќе му помогнат на советувачот да ги запомни важните детали во зборовите на клиентот, да ги прегледа плановите за третмани и да се фокусира на специфични молитви за клиентот. (Ова е од огромно значење, можеби и законски неопходно, доколку советувате по професија). Забелеѓките треба да содржат информации:

**1) дата, време, присутни**

**2) извештај за емоционалната, физичка, духовна состојба на клиентот после последната сесија**

**3) наодот на советувачот за состојбата на клиентот, однесувањето и прогресот**

**4) било каква важна информација која се однесува на проблемот на клиентот:** необично животно доживување (позитивно или негативно), природата на односите со важните луѓе, перспективи за животот, шеми на одлучување и решавање на проблемите, знаменити емоции, големи грижи, претходни советувања или ментално третмани, се она што е невообичаено, итн. (забележете:некои од клиентите можат да зборуваат со критика кон претходните нивни советувачи, неопходно е советувачите да избегнуваат да ги критикуваат другите советувачи . Тоа не е Библиски, и на крајт ги повредува сите ко се инволвирани.)

Забелешките можат да се запишуваат за време или после сесијата. (Додека трае сесијата запишувајте ги само најбитните податоци кои се доволни да ве потсетат што да пополните покасно - и со цел клиентот да не се почувствува дека не го слушате.)

За да заштедите на време, убаво би било да направите систем на симболи за одредени зборови кои често ги запишувате (М-маж, Ж-жена, С-син, Ќ-ќерка, С-сестра, Б-брат, СВ-свекрва, ОО-врска, СС-сегашнп семејство, 🡪-води кон, 🡨-е последица на, ^-во пораст, v-во пад, КЛ-клиент, СО-советник, $-финансии, \*промена, итн

**2. СЕВКУПНА ОЦЕНКА:** фокусирање на “**презентираниот проблем**”.

Во оваа прва сесија, собирањето на првичните информации трае отприлика 15 до 30 минути, но може да потрае и подолго во зависност од комплексноста на проблемот.

Кога оваа задача ќе се исполни, време е кратко да се помолите за сесијата и за клиентот. При крајот на молитвата клиентот често плаче, бидејчи го чувствува вашето сочувство, сила и довербата во Божјата сила и помош. Тензијата и болката од самиот проблем обично се ослободуваат преку солзите. Клиентот има потреба да биде спасен, што е сосема нормално и природно.

Сега можете да го замолите да ви раскаже за својот проблем.

**а. Доколку клиентот е емоционално вознемирен**, не се фокусира на логична презентација на проблемот, дозволете остатокот на сесијата да биде посветена на искажување на болката и стресот кои го оптоваруваат клиентот.

Изгледа потребно му е да се ослободи од силната болна емоција. Ќе има време да се дискутира за проблемот во трезвена смисла во некоја од наредните сесии. **Не е ефективно да се форсира процесот.**

**б. Ако е подготвен клиентот да го искаже својот проблем** на свесен и логичен начин, најдобро е **да го прашате да ви го презентира проблемот во една или две кратки реченици**, (потврдувајќи му дека **подоцна ќе го прашате за деталите**). (Ова не претставува лесна задача, можеби ќе бидат потребни неколку минути за да одговори.) Методот му овозможува во самиот почеток на сесијата да даде јасна и концизна претстава за она што му е во мислите, и на тој начин вие ќе знаете да се **фокусирате на најважните потреби**, дури и подоцна да се развијат комплексни дискусии и различни “стории” со разни информации. Често, првата реченица која ја кажува клиентот во врска со неговиот проблем, претставува негова најголема потреба и цел во советувањето.

Заради понатамошно разгледување најдобро е да ја **запишете** неговата прва изјава за проблемот. Истотака, запишете ги сите значајни детали кои ви ја објаснуваат ситуацијата. Тоа се патокази кои ќе ви откријат како на најдобар начин да му помогнете.

**в. Други прашања кои ќе ви овозможат увид :**

“ **Кои други** проблеми ве доведоа на советување?”

“ **Кој друг** знае за проблемот?”

“ **Колку долго** сте го имале проблемот?”

“ Што сте направиле за да го решите проблемот?”

“ Што **сака Бог** да направите?”

“ Каков **ќе ви биде** животот ако се реши проблемот?”

“ Што ви е **најпотребно**?”

“ Дали сте **спремни да се промените** за да го решите проблемот?”

“ **Какви промени** ќе внесете за да си го подобрите животот?”

“ Што **очекувате** советувањето да направи за вас?”

“Како можат луѓето да ви **помогнат и да ве охрабрат**?”

Одговорот на овие прашања, било напишани или усно кажани, ќе овозможат увид и докази на кој начин да му се помогне на клиентот.

**г. ОТВОРЕНИ наспроти ЗАТВОРЕНИ ПРАШАЊА:**

1. Затворени: Прашање кое бара “да” или “не” одговор; нема потреба од откривање на информации. (Ограничена полезност во советувањето.)

2. Отворени: прашање кое носи информации; не може да се одговори со “да” или “не”, но открива информации за личноста и ситуацијата. (Методи на библиски промени, CCEF)

**д. ОПШТО ПРИБИРАЊЕ НА ПОДАТОЦИ:** (за да се добие богато познание за клиентот и неговиот проблем): **КЛ ги обезбедува следните информации**:

**1)** **објаснете ги деталите на проблемот** (како што ги гледа клиентот)

**2)** **набројте скорешни физички промени или проблеми** (во навиките за спиење, исхраната, вежбите, злоупотребата на дрога, заболувања, здравствени состојби, итн.)

**3)** **стрес во личните односи** (во домот, на работа, со пријателите...)

**4)** **емоционална состојба**: како се чувствува за нештата.

**5)** **настани: “што”** се случило за да настанат проблемите: и што тоа за него значи

**6)** **однесувања**: што направил клиентот или другите луѓе за да настане проблемот, или што прават за да се реши истиот

**7)** **мотивации: “зошто”** го прават тоа

**8)** **духовни услови:** верувања, спасение?, односот со Бога? Очекувања, разбирање?

**ѓ. ПОТВРДЕТЕ го вашето разбирање за податоците** (никогаш не претпоставувајте дека разбирате што зборува клиентот.)

**1) Дефиниција**: побарајте од клиентот да ви дефинира со прости зборови (“објаснете што мислите кога велите дека се чувствувате “лошо”; кога велите дека сакате да бидете “среќни”.”)

**2) Разјаснување**: побарајте јасни примери на неговите зборови

**3) Објаснување**: побарајте од клиентот да ви ја објасни логиката зад неговите погледи и акции.

**е.** Додека ја слушате неговата сторија, **НАБЉУДУВАЈТЕ го и забележувајте го**:

**1)** **говорот на телото**: што ви говори?; дали е во согласност со она што го зборува клиентот?; што ви открива за неговите потреби? (Повремено можеби ќе треба да го прекинете во зборувањето за да му укажете на она што го гледате и да побарате од него да стори нешто во врска со тоа.)

**2)** **неговиот став**: со вас, со советувачкиот процес, со луѓето во неговиот живот, кон животот, кон Бога и кон сбе самиот. Кои се неговите очекувања, дали е агресивен или пасивен, дали може да се поучува, дали е “потрошувач”?

**3)** **неговото непростување**: кон кого, колку е длабоко, колку долго трае?

**4)** нивото на **интелектуална и емоционална зрелост**: колку од неговиот проблем има врска со неговата потреба да “порасне” или да превземе одговорност? Дали ја има потребната интелегенција или зрелост да го реши проблемот?

**5)** на кој начин **неговиот карактер и духовен живот** влијае врз справувањето со проблемот?

**6)** дали постојат некои “**проблематични однесувања**” кај клиентот? Како се одразуваат врз самиот проблем?

**7)** дали постојат некои специфични **културолошки или семејни обичаи** кои можат да бидат фактор во справувањето со неговиот проблем?

**8)** дали ќе **можете да работите со овој клиент и со неговиот проблем**? Понекогаш само после еден час од искуството со клиентот и неговиот проблем можете да одлучите дека неговиот проблем е над вашите можности и воља за помош. Нема ништо погрешно во ваквата проценка. Всушност, таа е во функција да му помогне на клиентот да го добие најдоброто советување за него. Ако не може од вас, тогаш кажете му. Тој ќе ја цени вашата искрена загриженост за неговата благосостојба и најверојатно ќе ја послуша препораката да оди кај друг “поквалификуван” помошник. Можеби ќе треба да се молите пред да одлучите да го прекинете односот. Бидете сигурни дека не делувате како одговор на страв од непријателот, нити од било какви предрасуди. Понекогаш проблемите на клиентитте изгледаат премногу за вас, но можат да се решат кога Бог ќе се вмеша. Запомнте дека од вас не се бара да ги решите сите проблеми на клиентот, ниту целосно да го елиминирате главниот проблем. Вашата работа е да му помогнете најдобро, и во она време во кое можете. И други луѓе ќе имаат своја улога откако вие ќе завршите. Важно е дискретно да се советувате со другите професионаллци во врска со вашите загрижености. Конечно, следете ја Божјата насока.

**ж. ИЗВОРИТЕ НА ЛИЧНИТЕ ПРОБЛЕМИ** обично се дел од неколку генерални категории:

**1) Личен грев**: себичните мисли и интереси на срцето кои стојат зад видливото гревовно однесување.

**2) Скудна духовност**: недостаток на личен однос со Бог

**3) Духовна благосостојба**: причината за проблемот може да биде демонска и мора да се разреши преку посредување, пост и власт над злите сили во името и крвта на Исус Христос.

**4) Недисциплиниран живот**: немарно живеење, притисок и непотребен стрес како резултат на недостатокот од самодисциплина.

**5) Нефункционална заднина**: трауматична историја, запоставување, одбивање, злоупотреба како деца.

**6) Биохемиско пореметување**: се забележува при ненадејна промена на расположението и др. : биполарно пореметување (манично-депресивно пореметување), други депресивни пореметувања, шизофренија, други проблеми кои предизвикуваат психичко пореметување: вирални инфекции, ендокрински пореметувања предизвикани од несоодветна хормонска секреција во крвниот систем и пореметувања во шеќерот во крвта.

**з. Што е “ НОРМАЛНА” ЛИЧНОСТ?**

**1)** Личноста се нарекува “нормална”, ако тој/таа е способен да се **однесува соодветно и продуктивно во најголем дел од времето**, справувајќи се со вообичаените стресови во животот.

**2)** Многумина од “нормалните” луѓе во животот се соочуваат со премногу стресни ситуации. Понекогаш потребна им е помош со цел да оздрават.

**ѕ. Кои се НАЈЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ КАЈ “НОРМАЛНИТЕ ЛУЃЕ”?**

**1) лични (емотивни) проблеми**

(маркираните со знакот \* се објаснате во Дел 2: Справување со емоционални проблеми)

**а)** Страв и вознемиреност\*

**б)** Депресија\*

**в)** Самоубиство\*

**г)** Гнев \*

**д)** Вина \*

**ѓ)** Простување\*

**е)** Стрес\*

**ж)** Потпирање врз друга личност

**з)** Ниска самодоверба

**ѕ)** Тага, загуба\*

**и)** Одбивање\*

**ј)** Осаменост\*

**к)** Зависност\*

**2) меѓучовечки (односни) проблеми**

(маркираните со знакот \* се објаснети во Дел 3: Справување со проблеми во односите на луѓето)

**а)** Резолуција на конфликт\*

**б)** Почит\*

**в)** Љубов\*

**г)** Комуникација\*

**д)** Граници\*

**ѓ)** Семејни односи\*

**е)** Семејни советувачки средби\*

**ж)** Предбрачност\*

**з)** Брачност\*

**ѕ)** Родителство\*

**и)** Браќа-сестри\*

**ј)** Љубомора\*

**к)** Односи поврзани со работата

**л)** Конфликт на авторитет

**љ)** Притисок од врсници

**м)** Односи во црквата и заедницата

**3) Проблеми во донесување на одлуки (практичност)**

**а)** Избор на кариера

**б)** Избор на служба

**в)** Избор на партнер

**г)** Поставување цели\* (во Дел 2: емоционални проблеми)

**д)** Разрешување на проблеми\* (во Дел 3: Лични проблеми)

**ѓ)** Бизнис и финансиски одлуки

**и. ЗАГРИЖУВАЧКИ “НАСТАНИ”:** клиентот многупати бил мотивиран да побара советување поради некои минати или сегашни случувања кои му создале емоционални или односни проблеми.

**1)** Советувачот мора да биде внимателен на настанот да не гледа како на проблем, туку на начинот на кој што клиентот одговорил на настанот претставува самиот проблем.

**2)** Прашајте го клиентот:

**а)** Што се случило? (реално или замислено)

**б)** Како се чувствува и што мисли за тоа што се случило?

**в)** Што веруваш дека се случило?(што тоа значи за неговиот живот)

* Може ли да се промени овој настан?(обично не)
* Може ли да се промени начинот на кој гледа или верува за настанот? (Ова ќе биде целта на советувачот)

**3)** Со цел да му олесните на клиентот неопходно е да му се помогне за време на советувачкиот процес да го промени толкувањето(верувањето) на настанот. (Неговите емоции поврзани со случувањата може, а може и нема да се променат.) (Видете во Дел 2, 1. Разбирање на емоциите, за понатамошни инструкции)

**3. ПОВРЗУВАЊЕ: оформување врска на советувач-клиент. (“Љубов”)**

Од првиот контакт, од првата сесија и секоја последователна, голема задача за советувачот ќе биде да “создаде” блиска врска меѓу него и самиот клиент. Тешко дека било кој клиент ќе му се довери на странец кога му е најтешко (или на пасторот); исто така ќе претставува тешкотија да ги восприеме насоките, инскрукциите и корекциите. Се додека не се воспостави **врска на доверба и почит**.

Ова не бара “посебни вештини”; но **бара искрена понизност и искрена грижа кон клиентот**, онаков каков што е, не каков што треба да биде.

**а.** **Во понизност**, се воздржуваме од осудување (како да сме поправедни или над клиентот – бидејќи не сме!)

Вербално ги потврдуваме нашите слабости и нашата борба во развојот и учењето. Не користиме технички или интелектуален јазик или средства, само за да се истакнеме како способни или авторитативни.

На клиентот му даваме до знаење дека сме слични, многу повеќе отколку што се “разликуваме” еден од друг. (“повеќето од нас се како останатите”)

Бараме можност да ја израземе нашата сличност со клиентот:

“И јас сум направил слични грешки како и ти”; “И јас се чувствувам така понекогаш”; “Сум го направил истот”; “Твоето семејство изгледа многу на моето”; итн. Ваквото откритие не ја брише нашате ефективност, туку воспоставува **еднаквост** меѓу клиентот и советувачите.

**Само еднаква врска може да се негува.**

Покажуваме **почит** кон клиентот без да се обидуваме да го контролираме; Кога ја изразуваме нашата доверба во него; кога очекуваме да се однесува одговорно и пристојно; преку вреднување на неговите искуства и преку охрабрување на нрговиот духовен живот; преку слободата која ја добива за да избере каков резултат на крај ќе има од работата со вас, било успешен или неуспешен.

**б. Со грижата**, ние ги практикуваме вештините во односите меѓу луѓето кои се наведени во Дел 1; 2. В. “ Карактеристики на христијанскиот советувач”.

**Ако “само” кажеме** дека се гижиме за клиентот, тоа нема да му помогне да се чувствува згрижено. Треба **да му покажеме** на некој мал, но значаен начин.

**В. ДЕФИНИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ** (за време на првата, втората или третата сесија)

**1.** Откако ќе го ислушате описот на проблемот и ќе набљудувате кои се неговите ставови, шеми во однесувањето и животниот стил; настапува време да се конструира посебна дефиниција за тоа што претставува реалниот решлив проблем кај клиентот. Успехот на советувањето ќе зависи од тоа како сте го дефинирале проблемот.

**а. Онака како што го опишува проблемот, може а и не мора да значи дека тој му создава невољи.** Надворешниот проблем може да биде само **симптом на нешто подлабоко**. На пример: Кога клиентот има проблеми со соработниците, тоа може да потекнува од подлабок проблем со љубомората, која започнала уште во детството. Или мажот кој е лут на жената која не сака да зборува со него, можеби ја оддалечуваат некои непристојни однесувања на мажот за кои тој самиот не е свесен.

**Симптоматичните проблеми никогаш нема да се решат, доколку најнапред не се разрешат посуптилните проблеми**. (видете во Дел 1, 3. Е. – Проблематични однесувања, и Дел 3: Справување со емоционални проблеми.)

**б.** Други примери:

* Кога проблемот претставува начинот на кој се однесуваат другите и неговата желба како сака да ги промени, не претставува решлив проблем. Не е разумно, нити пристојно да ги менуваш луѓето. Вистинскиот, решлив проблем претставува потребата на клиентот да ги промени сопствените однесувања и ставови.
* Кога клиентот е нервозен од тоа како животот си поигрува со него и сака да се жали, а сепак да не се промени, тогаш не го дефинирал проблемот. Повторно, проблемот е во неговото однесување.
* Кога клиентот страда од тага и посакува да престане се, тогаш не станува збор за решлив проблем. Проблемот лежи во потребата да се соочи со тагата преку преболување.

**2. Кога се дефинирa реалниот проблем, потребно е советувачот да ги одреди следните точки:**

**а.** За кој **дел** од ситуацијата клиентот може да стори нешто?

**б.** Кои се **одговорностите** на клиентот во таа ситуација?

**в.** Што **придонесува** клиентот кон ситуацијата?

**г.** Кои се **најважните приоритети** на клиентот во неговиот живот?

**д.** Кои “**идоли**” му лежат во срцето?

**ѓ.** Колку е клиентот “**поучлив**”?

**е.** Дали е спремен да се “**понизи” и “покае**”?

**ж.** Кои се “**односните фактори**” вклучени во проблемот?

**з.** Какви **ефекти имаат другите луѓе врз него** за кои тој не е свесен?

**ѕ.** Кои **важни фактори** од самата ситуација клиентот не успеал да ги препознае?

**и.** Која е **најмалата промена** која би придонела во поподнослив живот?

**ј.** Дали е клиентот **подготвен да направи промени**?

**к.** Која **промена** би ја **направил**?

**3.** Кога советувачот ќе стекне добро гледиште на реалниот проблем, ќе се “**консултира со клиентот” дали навистина го разбрал разговорот на клиентот**. **Доколку советувачот увиди дека клиентот не знае кој е реалниот проблем, ќе се обиде да го насочи кон реализација и рифаќање на реалниот решлив проблем**.

**а.** Советувачот ќе рече: “Само да видам што е она што те мачи”.

**б.** Советувачот ги повторува важните фактори на проблемот кој клиентот претходно го опишал, прашувајќи за потврда или исправка на неговото разбирање на “фактите”.

**в.** Советувачот треба да провери дали ги разбрал и вистинските “чувства” кои ги има клиентот во однос на ситуацијата.

**г.** Советувачот ќе провери дали разбрал што клиентот би сакал да се случи за да се реши проблемот.

**д.** **Советувањето не може да продолжи понатаму се додека комуникацијата на клиентот, до тука, биде потврдена и разјаснета, што би потенцирало дека тој се чувствува разбрано**.

**ѓ.** Доколку советувачот увиди дека “вистинскиот” проблем е различен со она што клиентот го опишува, ќе каже:- Можам да видам зошто ова многу те вознемирува. **Дали е можно**... (Советувачот ќе опише што увидел како можен фактор во проблемот на клиентот, за кој клиентот се уште не зборувал, во главно, одреден дел од одговорноста на клиентот во самиот проблем и што всушност тој може да стори во врска со тоа.

**е.** Повеќепати клиентот ги потврдува увидите на советувачот, исто како веќе да ги знаел длабоко во себе; тој најчесто е со добра воља да ги потврди длабоките проблеми кои постојат.

**ж.** **Ако клиентот го признае вистинскиот проблем**, советувачот ќе го праша клиентот дали е спремен да работи на одредени промени кои би ја разрешиле или олесниле ситуацијата. (Овој процес може да потрае и подолго. Советувачот може да искористи “ маневрирачки” вештини кои се опишани подолу во делот Г.)

**з.** Ако клиентот се согласи да го дефинира “проблемот” како да има потреба од промена, неговиот советувачки процес може да продолжи понатаму кон следниот чекор: “Порамнување на целта”. **Доколку не го прифати проблемот како потреба да се промени**, дури и откако советувачот ќ се обиде да го наведе на тоа (видете во гел Г), најмалку што може советувачот да стори е да му помогне да ги процесира емоционалните фрустрации, да го охрабри да продолжи да бара насоки од Бога и да сугерира некои мали активности кои клиентот може да ги преземе со цел да се подобри ситуацијата; **но “вистинскиот проблем” нема да биде решен,** соетувачката работа нема да стори многу. **Ова не значи неуспех ниту за советувачот ниту за клиентот**. Едноставно клиентот не е спремен да се соочи со вистината и да работи на овој начин. Можете да се молите Бог да биде со него и да го соочи со вистината во правото време.

**4. (истотака видете во Дел 1:3; Ж. Проблематични однесувања; и во Дел 2: Справување со емоционални проблеми, Справување со проблеми во односите.)**

**Г. “МАНЕВРИРАЊЕ И СИЛА”:** Не е лесно да се промени животот и да се убеди другиот дека треба да си го промени истиот! На каков начин ги “**мотивираме**” или “**маневрираме**” клиентите за да “**посакаат**” ефективни промени? Неколку од нив се жалат и не сакаат ништо да сторат во врска со нивниот проблем. Други, пак, викаат дека сакаат да се сменат, но се откажуваат кога ќе увидат дека напорот е тежок. Останатите се бранат и не признаваат дека се дел од самиот проблем; и сакаат некој друг да се промени. Без разлика која е причината, многу од нив се заглавуваат во својата неспремност да ја прифатат целта да се променат. Не е ефективно само да им кажете дека **мора** да се променат, советувачот треба да се обиде да ги “извади” од таа заглавеност и да ги “мотивира” да се “**усогласи**”, користејќи некој тип на сила. (Исто гога некој ќе употреби лост за да подигне нешто што се заглавило во калта.)

Еве неколку типови на сила кои можат да се употребат во разни комбинации со цел да се мотивираат луѓето.

**1. “ Може само да се влоши состојбата”:** Откако ќе го ислушате проблемот, изразете сочувство и длабока грижа за “сериозноста” на проблемот и за неговото страдање. Советувачот ја ниша главата и вика: “Проблемот нама да си отиде сам по себе и на жалост, овој проблем може само да се влоши”. Дајте “валидни” докази дека “овој вид на проблем” се влошува, создава повеќе болка, деструкција, итн. . . Потоа, советувачот го бодри клиентот “Навистина се надевам дека ќе можете да направите промена пред да се влоши состојбата. ”

**2. “Сум видел неколкумина кои страдале од сличен проблем”:** на кратко советувачот ќе сподели како познавал или советувал други луѓе со сличен проблем. Советувачот ќе рече: “Овој проблем е деструктивен; сум видел луѓе кои биле запрепастени од него, но и луѓе кои излегле како победници. Ја имате силат Божја и со вашата интелегенција, мислам дека ќе го решите проблемот доколку се посветите на работа”.

**3. “Овој проблем ви го уништува здравјето”:** Многу болести доаѓаат од турболенциите во животот. Клиентите често страдаат од проблеми со здравјето. Советувачот може да нагласи како проблемите во животот на клиентот причинуваат физички да страда, носта високи медицински сметки и може само да се влошат.

**4. “Што сака Бога сега да сториш?”:** Советувачот го прашува: “Бог сигурно се надева дека ќе го решиш проблемот; што мислиш дека сака да сториш?” Советувачот му отстапува време клиентот да размисли и да даде искрен одговор. Може да сугерира соодветни духовни принципи и слова кои ќе го потсетат клиентот дека е одговорен за владеењето на сопствениот живот преку покорност на Божјата мудрост и да биде сигурен во Неговата љубов.

**5. “Дадена ви е одлична можност”:** Советувачот презентира “поинаков поглед на проблемот”; ценета можност за напредок во животот преку учење на некои нови вештини и раст како личност и како христијанин. “Проблемите се “златен рудник” на можности за да научиме повеќе за љубовта, милоста, радоста, итн. за Христос. Ова е можност да бидеш повеќе како Христос, што претставува најголема Божја воља за нас.”

**6. “Проблемот е премногу скап”:** Нажалост, многумина клиенти се мотивирани единствено преку парите. Советувачот може да го искористи ова како сила, потсетувајќи го клиентот на повеќето можности дека овој проблем може да биде скап. Употребете ја имагинацијата!

**7. “ Вашите деца страдаат, или Решавањето на проблемот може да го промени животот на децата повеќе од се друго што ќе направите за нив”:** Скоро сите си ги сакаат сопствените деца и ја ценат доволно нивната иднина за напорно да работат во нивна полза; ќе мотивира многумина на промени. Потсетете го клиентот дека животот на децата ќе се осакати од негативностите кои ги учат гледајќи како нивните родители се справуваат со проблемите. Истотака, посочете му како може на нивниот живот позитивно да влијае сведоштвото како нивните родители напорно работат за да совладаат некој тежок проблем. дадете убедувачки докази онака како што ве води Бог.

**8.** **“Одржувањето на проблемот бара повеќе работа отколку неговото решение”:** Објаснете како соочувањето со последиците на проблемот на дневна база, зема повеќе данок отколку работата на промената на нештата.

**9. “Како ќе се справите со нови проблеми?”:** “Ако не го решите овој проблем, како ќе најдете сила, самодоверба и храброст да решавате поголеми проблеми кои ќе се јават?” За ова треба да се размисли.

**10.** **“Ајде да не го решиме проблемот”:** Кога ниедна сила не го одлепува клиентот од неговата неволна позиција, тогаш знаете дека вашите залози за да му помогнете ќе бидат ограничени. Како и да е, со цел да му ја претставите “реалноста” на клиенот, можете да каѓете: “ Наместо да го решиме проблемот, ајде да ви помогнеме да се почувствувате подобро. ” Можеби ќе се разгневи малку кога ќе чуе, што може да поттикне во него прифаќање на предизвикот да работи на промена. Ако тоа не е случај, ништо не сте загубиле доколку сте се обиделе со овој последен предизвик за да му помогнете. Ако и понатаму единствено што сака е да се чувствува подобро, тогаш потрудете се да му помогнете за таа цел, потоа, отпуштете го. Можеби подоцна ќе се врати.

**Д. ПОРАМНУВАЊЕ НА ЦЕЛТА:** Откако ќе се дефинира проблемот, без разлика дали станува збор за едноставен или подлабок проблем, помалку очигледниот реален проблем за кој му помогнавте да го воочи (или ако клиентот одбива да се фокусира на реалниот проблем), **неопходно е да постигнат согласност и двајцата за специфините цели на кои заедно ќе работат**.

Разумните цели ќе се одредат преку важните насочувачки прашања кои ги поставува советувачот.

**КОЈ Е ПРОБЛЕМОТ И СО ШТО ЌЕ РАБОТИМЕ?**

Со други зборови, **како да го дефинираме реалниот проблем** и **на што е подговен да работи клиентот** за да си помогне на себеси (земајќи го во предвид нивото на емоционална зрелост и интелегенција, неговиот увид и вештини, здравјето, изворите, ставовите, темпераментот, духовноста итн.)

**За советувачот важно е да развие сопствени идеи на цели за клиентот и да влијае врз порамнувањето на целите со клиентот, базирани врз заклучоците изведени од поставените основни прашања.**

Инаку би биле обесхрабрени кога ќе видите дека клиентон не е ни малку блиску до она што вие мислите дека е потребно да го стори за да го реши својот проблем. **Целите мора да бидат реално базирани врз вистинското однесување и способност на клиентот, не на вашите најдобри надежи и намери**.

Откако сте го одредиле првичното ниво на **очекување**, мора да дискутирате со клиентот за **специфични цели** пред да преминете на резолуции, бидејќи во спротивно се губи драгоцено време и енергија, фрустрацијата расте кога се обидувате да работите на остварување на вашите идеи за она што му е потребно, за што е способен; додека тој може различно да мисли како да се **справи** со проблемот.

**ПОРАМНУВАЊЕ НА ЦЕЛИТЕ ПРЕТСТАВУВА: ЈАСЕН, ЗАЕДНИЧКИ ДОГОВОР МЕЃУ СОВЕТУВАЧОТ И КЛИЕНТОТ, ЗА ТОЧНО НА КОЈА РЕЗОЛУЦИЈА ДА СЕ ПОСВЕТАТ И ШТО КОНКРЕТНО СЕ СТРЕМАТ ДА ПОСТИГНАТ.**

**1.** Советувачот може да постигне порамнување со клиентот преку дискусија на некои од следните прашања, потоа да го насочи клиентот да избере една или повеќе цели на кои ќе работи.

**а. Што се надевач дека ќе ПОСТИГНЕШ преку нашата заедничка работа?**

**1)** Наведете “посебни” примери кои клиентот сака да ги промени; нека ги одреди приоритетните, со цел да укаже на најважните (најреалните).

**б. На каков начин советувањето би ви помогнало со проблемот?**

**1)** Бидете сигурни клиентот да разбере дека советувачот е “помошник”, инструктор, средство, советник, итн. но резултат доаѓа од одговорноста и заложувањето на клиентот.

**в. Што сакаш ДА ПРОМЕНИШ КАЈ СЕБЕ?**

**1)** Советувачките цели секогаш вклучуваат промена кај клиентот. Неопходна е вербална соглесност од страна на клиентот за оваа цел.

**г. Која е НАЈМАЛАТА промена со која би биле задоволен (кај клиентот)?**

**1)** како потсетување дека промените настануваат полека и дека е невозможно да се решат сите проблеми само во неколку сесии со советувачот.

**2)** Прашањето помага клиентот да ги дефинира идните цели во реални услови.

**д. Како ќе “ЗНАЕШ” дека целите се исполнале?**

**1)** Посебни можности: клиентот наведува **НАБЉУДУВАЧКИ** или **МЕРЛИВИ** **ПОСТАПКИ** во неговиот живот кои би покажале дека целите се оствариле. На пример:

**а)** Нема да се карам со сопружникот еден месец

**б)** Ќе му се јавам на брат ми да го прашам дали ќе ми помогне заедно да се грижиме за мајка ни.

**в)** Нема да отсуствувам од работа поради депресија во период од 6 месеци

**г)** Ќе кажам не кога пасторот ќе ме праша дали ќе направам уште една задача во црква

**д)** Ќе можам на раат да проповедам

**2.** Поставените **цели кога е неопходно, можат да бидат повторно проценети и изменети**, најчесто после додатни информации за минатото на клиентот (видете во дел Д подолу) кои отвараат други пеашања или проблеми: или доколку се случат неочекувани настани во животот на клиентот, за време на советувањето, што покренува нови проблеми; (на пр. смрт во семејството, пожар во домот итн.)

**3.** Најдобро е да имате **неколку прости цели** за да биде охрабрен клиентот на тој начин што ќе ги оствари преку мали промени и ќе се движи кон поголеми.

**4.** Доколку клиентот не наведе “**духовна цел**”, советувачот ќе треба да посочи бар една духовна цел, за да го потсети клиентот за духовните влијанија врз однесувањето и врз неховата потреба да ја бара Божјата воља во неговиот живот. Сепак, клиентот одлучува кон што ќе се насочи.

**5.** Финалниот **избор на одредени цели ќе дадат насока за идните сесии**, освем ако целите не се изменат во иднина.

**6. Штом ќе се постигнат мерливите цели**, советувачот ќе разговара за прекинување на советувањето. (понекогаш клиентите ќе именуваат и “нова”цел и ќе го продолжат советувањето)

**7.** Не е невообичаено клиентот да се “**откаже**” од советувачкиот процес пред да бидат постигнати целите. Има многу причини за тоа. (видете во “Прекинување” дел И подолу). Истотака вообичаено е покасно да се врати клиентот и да го продолжи советувањето.

**Ѓ. АНКЕТА НА МИНАТОТО НА КЛИЕНТОТ:**

Во некој момент на соеттувањето кога ќе се здобиете со основни информации за проблемот на клиентот, што сака, како се справува со проблемот, што мисли да стори за да се промени, итн. советувачот може да сфати дека има потреба од повеќе информации (податоци) за клиентот, неговиот живот и односите со луѓето.

**Цел на прибирањето податоци:**

Не: само за да се открие проблемот

Не: само за да се изведе гревот на видело

* **ЦЕЛТА НА ПРИБИРАЊЕТО ПОДАТОЦИ Е: ДА СЕ РАЗБЕРЕ КЛИЕНТОТ**
* Да се разбере **срцето** на клиентот. (**Изр. 4:23** Од се, што е за пазење, најмногу чувај го срцето свое, зашто од него се изворите на животот)
* Да се насочи клиентот кон **себе-разбирање** и **само-свесност.**
* Да му се помогне да мисли за себе си на нов начин; треба да се здобие со **увид** како резултат на дадените информации, пред да дадете било каква инструкција
* Отктивање на “**шеми**” во однесувањето или однесувања за кои клиентот не е свесен, пкажува многу за неговите тековни проблеми.
* **Проблемот на “претпоставка” во прибирањето податоци**
* **Зошто да трошите време да го запознаете клиентот; или да влезете во неговиот свет?** (запомнете, Христос дојде во нашиот свет како посредник, Евр. 4:14)
* За да го искажете **вашето искуство** во советувањето и да го толкувате неговото искуство
* За да **избегнете претпоставки**, за она што го слушате од клиентот кои не се валидни итерпретации за неговото искуство.
* Правењето на такви претпоставки без да ги потврдите со доволно информации, може да дојдете во ситуација да создадете клиент кој не постои!
* ОСИГУРАЈТЕ СЕ ДЕКА СЕКОЈ ЗАКЛУЧОК Е БАЗИРАН НА СОЛИДНИ ПОДАТОЦИ, А НЕ НА НЕВАЖНИ ПРЕТПОСТАВКИ
* **Постојат различни начини на кои се прибираат информациите**, како на пр:

**1. “Анкета на потеклото”:** клиентот детално да го **опише животот додека раснел со семејството**. Вклучително со кого живеел, каде живеел, **како се чувствувал за својот живот и за неговото семејство**, која му била “улогата” во семејството. Би помогнало доколку знаете какви биле **неговите родители, баба и дедо**, како се согласувале, како го воспитувале, како се однесувал спренма нив итн. Важно е да се знае и за односот со **неговите браќа и сестри**.

**а. АВТОБИОГРАФИЈА**: Клиентот може да ја раскаже или да ја напише сопствената “животна приказна”. Освен тоа што оваа задача помага, истовремено може да влијае и терапевтски додека клиентот се присеќа или се соочува со делови од сопствената историја кои ги откриваат доблестите, слабостите или емоционалните повреди што до ден денешен влијаат врз неговиот живот.

**б. ВРЕМЕНСКА РАМКА**: Клиемтот може да го илустрира својот живот на еден конкретен начин во кој ќе ги наведе само важните настани, позитивни и негативни, склопени во хронолошки ред. Ова овозможува разјаснување на настаните кои извршиле најголемо влијание во животот на клиентот. Може да биде и терапевтско.

**в. ИМАГИНАРНО СЕМЕЈСТВО**: Во ретки случаи кога е премногу болно за клиентот да зборува за потеклото, или доколку нема семејно искуство, добро е да му се дозволи да “измисли” и опише “имагинарно семејство”. Во многу случаи, оваа активност открива значајни информации за животот на клиентот, каков бил или каков би сакал да биде. Овие концепти се доста релевантни за неговиот денешен живот.

**2. “Анкета на врските”:** Понекогаш е плус да се создаде попис на сите **значајни врски** во животот на клиентот: потекло, блиски пријатели од детството до денес, романтични врски, сопружници, деца, работодавачи и колеги, итн. Овде најчесто се јавуваат шеми или ќе забележите невообичаени настани кои се показатели на тековните проблеми на клиентот.

**3. Рани сеќавања:** Овој метод ќе одреди едноставни, но длабоки вистини за ставовите на клиентот кон животот, за кои и самиот не е свесен.

**а.** Побарајте да запише 4 – 10 кратки вистинити стории за неговиот живот на возраст од 1 до 12 години. (Може и вербално, додека советувачот запишува). Сеќавањата напишани во еден или два параграга, мора да бидат во вид на приказна (да имаат почеток, средина и крај). Мора да ја каже приближната возраст за време на приказната и после секоја приказна, да каже 2 или 3 збора кои ќе ги опишат неговите емоции за време на одвивањето на приказната. Би требало да каже кој одреде дел од приказната има најголемо влијание врз неговата меморија.

Кога ќе се раскажат сите сеќавања, советувачот може да ги испита, барајќи невообичаени настани и шеми кои се повторуваат во приказните, како на пр. : преовладување на одредени детали кај личности, места, работи, личности или типични настани кои очигледно недостасуваат од сеќавањето; тенденции на пасивност или агресивност, страшливост или смелост, понизност или гордост; победа или пораз, итн. Забележете ги преовладувачките емоции и сликите кои се посебни. Во овие теми, можете да најдете показатели на однесувањата или ставовите кои се вообичаени кај клиентот и влијаат врз неговиот живот, дури и тој да не е сфесен за нив. Понекогаш советувачот веќе ги набљудувал истите, па така информациите од приказните можат да се искористат за да му помогнат на советувачот да ги презентира увидите пред клиентот, на конкретен и валиден начин:информациите доаѓаат од неговите сопствени приказни.

**4. “Историја на духовниот живот”:** Клиентот ја пишува или раскажува својата релација со Бог – пред и после спасението, вклучително и пророштва или импресии кои ги има од Бог за неговиот живот; ги опишува “дружењата” со дригуте верници (дали е хармонично и весело?); зборува за неговата функција во црквата, неговите духовни и службени дарови. (видете во Дел 1: 3 Ѓ, дарови на службата), неговите духовни борби или пашања.

**5. “Профил на темпераментот”:** (видете во Дел 1: 3 Е и во Формуларот за профил во прилогот) спознавањето на темпераментот помага кај секој клиент, без разлика на презентираниот проблем.

**6. “Идеален живот”:** Побарајте да го опише својот “идеален живот” како да нема пречки во неговото остварување: нека опише детали за тоа каде ќе живее, како би се чувствувал, со што ќе се занимава, што би сторил различно од сега, како ќе го троши времето, итн. Понекогаш клиентот има потреба од охрабрување за да се устреми кон остварување на сопствените идеали; понекогаш му треба помош за да ги разбие нереалните, “бајковидни мечти”.

**7. “Животот после пет(или десет до дваесет) години”:** Побарајте да ви опише како го **замислува** животот за пет години, доколку ништо не се промени во сегашноста; или каков би бил доколку нештата бидат променети. Побарајте да опише кои се неговите надежи за животот во иднина.

**8. “Осликување”:** понекогаш клиентите не можат да ги искажат своите емоции или настаните вербално; но би можеле да ги процесираат преку други начини , како на ппимер преку цртање, сликање итн. Овој метод знае да биде терапевтски за клиентите (посебно за оние кои поминале низ трауми), потебно е советувачот да има трпение и увид за да му помогне на клиентот да го протолкува она што го насликал.

**9. “Вајање”:** Побарајте да ви илустрира некоја типична сцена од проблематичната ситуација, која вклучува други луѓе од неговиот живот, како на пример: семејството за време на ручек, или кога заедно работат нешто, или кога одат во црква, итн. Клиентот ова го прави со глина, вајајќи, или преку предмети-играчки, дури и со живи луѓе кои соодветно ги разместува, со цел да претстави како се јавуваат луѓето во проблематичната ситуација. Увидт во начинот на кој клиентот го искусува проблемот може да се здобие преку начинот на кој клиентот ги обликува предметите: колку мало или големо е лицето, колку блиску или далеку се поставени, што прават и зборуваат (или не зборуваат), што **сакаат** да направат, што би можеле или не би можеле да направат, кој работи со кого или против кого, кој или што недостига од сцената, ако исус беше во сцената, каде би бил сместен и што би правел или зборувал, итн. Дозволете му на клиентот да дискутира за она што го илустрирал и помогнете му да здобие увид за “склуптурата” на проблемот и што да стори со него.

**10. “Драма”:** клиентите можат да го претстават својот проблем преку драматизација. Еден или повеќе личности присутни на советувањето можат да “**глумат**” одредена сцена за да покажат што било кажано или сторено . Гледањето и слушањето на настанот во атмосфера каде што се учи, наместо во оригиналната конфликтна средина, овозможува советувачот да му помогне на клиентот да го разбере проблемот од сечија перспектива и да види како може конфликтот да се смени или да се избегне преку делување на различен начин. Понекогаш помага да има луѓе во драмата кои ќе ги “сменат улогите”, ќе глумат спротивни улоги, со цел да добијат нови перспективи и разбирање. Советувачот може да предложи дијалог за клиентот, додека ја одглумува сцената, што може да покаже како клиентот би го сменал однесувањето за да избегне или реши некои идни слични проблеми.

**11. “Говор на тело”:** додека советувачот го набљудува говорот на телото, (како спуштени раменици, висечка глава, стегната тупаница, тремор во рацете итн.)тој и клиентот може да стекнат разбирање за состојбата на клиентот преку прашања како на пример – Ако може раката да зборува, што би кажала сега? Или –Што сакаат рамениците да направат кога има невоља или што сакаат да сторат сега?

**12. “Анкета на извори” (средатва):** забележете на кои извори(средства) се ослонува клиентот во решавањето на проблемот, или во емоционалната, финансиска поддршка: семејство, пријатели, семејство во црквата, врската со Бога, колеги, соседи, општествени работи, професионалци или волонтери, сопствените вештини, итн. Некои клиенти треба да бидат поттурнати за да побараат помош во дадено време; некои не се сфесни дека постои помош и каде да ја најдат. Советувачот потребно е да знае каде на кому да се јави кога е потребна помош во врска со клиентот.

**Е. ПЛАН НА ТЕМПЕРАМЕНТОТ, (ПРЕПОРАКА)** : Откако сте постигнале искрена, со почит советувачка врска, сте го дефинирале реалниот проблем, и сте постигнале порамнување на целите со клиентот, време е да развиете план како ќе му помогнете на клиентот во неговиот проблем. (Внимавајте: ШТО ПРЕТСТАВУВА ПРОБЛЕМОТ, СО ШТО ЌЕ РАБОТИТЕ?)

**1.** **ПТ** ќе биде кратка содржина која ги одразува проблемите, ПТ целите и избраните методи за постигнување на целите. За овој генерален план ќе се дискутира со клиентот и потребна е негова согласност за истиот. Ова му овозможува на клиентот да знае што да очекува од советувачот и од советувачкиот процес како еден вид **партнерство**.

**2.** **Други елементи на ПТ** (кои нема да бидат директно споделени со клиентот, а вклучуваат одреден тип на сила која може биде ефективна, потребни информации за минатото, методи кои би ги искористиле, извори на кои можете да се јавите, на кои емотивни, физички или практични вештини би се фокусирале, задачи кои ќе ги дадете, на кои проблеми се надевате дека ќе работите со овој клиент, какво ниво на успех во остварување на целите се надевате дека ќе постигнете со клиентот, приближно време на остварување на целите итн.

**3.** **ПТ** може да се измени во текот на процесот, зависно од потребите и прогресот на клиентот, како и од Божјата насока.

**4.** Доколку советувачот после детермирањето на проблемот утврди дека нема да може, или нема да работи со клиентот, тогаш ПТ се користи како соодветна **препорака** упатена до некој друг извор на помош.

**Е. ОХРАБРУВАЊЕ:** Во текот на целото советување од голема важност претставува **охрабрувањето** (видете во Дел 1: 2 Г, 4 Охрабрување)

**1. “Еднакво”** третирање на клиентот, со почит и достоинство.

**2. Вклучување на клиентот** што е можно повеќе во одлучувањето за неговото советувачко искуство.

**3.** Често **изразување на верба и очекување дека клиентот “може”**; дека може да ја прифати Божјата насока кон промени во животот, за да ја исполни Божјата воља, да направи нешто различно итн.

**4. Да се охрабри клиентот**, кога ќе потфрли; кога заостанува; или ако е обесхрабрен, бидејќи заостанувањата се дел од процесот на учење.

**5. Да се бодри клиентот повторно да се обиде**.

**6. Учење на нови вештини** кои ќе ги користи за промена на животот

**7. Моделирање на Божјото прифаќање, трпение и љубов** кај клиентот.

**8. Потврдување на неговата вредност** преку слушање, прашања за неговото мислење и прифаќање на неговите одлуки, пофалба за негвите успеси.

**9. Често да се поздравуваат неговиот прогрес**, победи, достигнувања итн.

**10. “Да му се придружите”** како погрешлив човек кој зависи од Божјата благодат.

**11. Поставување “граници”,** да не му се дозволи на клиентот да контролира, манипулира или неучтиво да се однесува со вас (или со дрриги).

**Ж. ЗАДАЧИ:** често советувачот да му зададе “задачи”: проекти на кои ќе работи со цел да се олесни процесот и да се развијат способностите. Овие активности можат да бидат: Библиски студии на одредена тема, меморирање на слова од Писмото, студија на личностите во Библијата, дневник на молитви, духовни или инспиративни или информациони книги за читање, водење дневник, анкети за минатото, активности ки треба да ги исполни, “експерименти” или комуникација со други, задачи за подобрување на здравјето, теми за кои ќе размислува, себе-набљудување, планирани конфронтации или консултации со други. Понекогаш и другите луѓе во неговиот живот сугерираат одредени задачи.

Советувачот мора да го следи исполнувањето на задачите и да разговара за самиот прогрес и исход на истите. Обично клиентитте не ги исполнуваат брзо колку што сакаме, но важно е да остваруваат прогрес. Доколку клиентот постојано ја игнорира или “ заборава” на задачата, тогаш советувачот мора да праша дали има некаков проблем:

Дали не ја разбира задачата?

Што ја оневозможува неговата работа?

Дали има недостиг од самодисциплина?

Дали се плаши од промена или од одговорност?

Можеби не сака да ја работи задачата?

Дали сака да го прекине советувањето и се плаши тоа да го каже? Итн.

**З. ЕВАЛУАЦИЈА, ПРЕГЛЕД, РЕФОКУСИРАЊЕ, ПОТВРДУВАЊЕ, ПОТСЕТУВАЊЕ И ПРИЛАГОДУВАЊЕ НА ПТ**: Советувачкиот процес е динамичен: постојано се прилагодува на промените во состојбата на клиентот и неговиот прогрес. Запомнете да му кажете овој факт на клиентот и да разговарате со него за било каква промена во ПТ. Процесот може да биде повлечен, забрзан, забавен, повторен или изменет доколку е тоа потребно. Можат да бидат додадени и нови цели. Ако клиентот не успее да ги исполни целите на ПТ, запомнете дека **секој прогрес е успех**. Клиентот може **повторно да се обиде** во иднина.

**Ѕ. ПРЕСТАНОК:** Време е да го прекинете советувањето и врската со клиентот, доколку:

**1.** Целите се исполнети; Клиентот е задоволен и убеден во новите способности да се справи со животот, без потреба од советување.

**2.** Целите не се достижни и клиентот дал се од себе во дадениот момент.

**3.** Клиентот губи интерес во работата или се “откажува”; понекогаж и сам ја “прекинува” врската предвреме, понекогаш од обесхрабреност, негостиг на посветеност или гнев кон советувачот. Треба да му се посочи на клиентот дека треба да го извести претходно советувачот за таквата намера и да ги каже причините. Ова му овозможува на клиентот да ја потврди одговорноста и да не се чувствува како “губитник”. Доколку клиентот инсистира да прекине, советувачот треба да му посака се најдобро без да се расправа за одлуката.

**4.** Клиентот постојано не води сметка за да дојде на закажаните средби и да ги работи зададените задачи; очигледна непостојаност во учеството и напорите на советувањето. (“Советникот никогаш не треба да работи повеќе од клиентот”)

**5.** Клиентот не е искрен во она што го зборува или прави;

**6.** Клиентот е откриен дека употребува опјни супстанции на зависност;

**7.** Клиентот почнува да пркоси, да биде груб и да се заканува на советувачот или на другите; продолжува да пркоси и да покажува разорно однесување. (Советувачот мора да инсистира на пристојно однесување, и покрај опасните околности. Може да сугерира дека клиентот “не е подготвен да се посвети на проблемите во тој момент и дека треба да го напушти советувањето и да се обиде повторно во иднина”.

**Важно е со клиентот да се разговара за прекинувањето на сесиите**. Разговарајте за причините, последиците, процедурата и за чувствата на клиентот во врска со престанокот на советувачкиот однос. Престанокот на значајна врска понекогаш претставува емоционална тешкотија. Советувачот мора да увиди дали клиентот е подготвен за таков престанок.

* Најдобро е да се започне со подготовките кога се наближува крајот на советувањето. Треба да се потсети клиентот дека пристапува кон крајот на заедничката работа и да се охрабри кон посветување на некој нов интерес во кој ќе дојдат до израз неговите стекнати вештини и доблести.
* Потсетете го клиентот на новостекнатите поуки одредени фактори од неговиот живот на кои ќе треба да внимава и да посвети посебно внимание во иднина.
* Потсетете го да биде секогаш сигурен во неговиот пат со Господа: (Посл. 3:6; Ерм. 6:16)
* Понекогаш се приредува одредена церемонија или комеморација за делото/прогресот на клиентот (можеби кога тој пребродил огромни тешкотии или постигнал големи промени во животот)
* Клиентот се уверува дека сте на располагање доколку во иднина има потреба од вашата помош.
* Клиентот по потреба добива препорака за други извори на помош.

**Доколку не е подготвен да “прекине” со советувањето**, ќе бидат доволни една до две дополнителни сесии, со цел клиентот да се подготви. Ако инсистира да продолжи со “нови” цели, побарајте од него да направи пауза од неколку недели, потоа да се врати доколку сака.

**При престанок, се затвора досието на клиентот**, се забележуваат причините за истиот и се документираат сите други релевантни завршни информации

**ПРИЛОГ: ХРИСТИЈАНСКО СОВЕТУВАЊЕ**

**(ЗБИР НА КОРИСНИ ФОРМУЛАРИ)**

**ИНФОРМАЦИИ ЗА КЛИЕНТОТ**

Забелешка: Сите дадени информации во формуларот се чуваат доверливо и можат да се издадат само со ваша писмена соглесност или како што наложува законот.

**ЛИЧНИ ПОДАТОЦИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Презиме Име Татково име | Возраст | Дата на раѓање | Пол | Soc. Sec. # |
| Улица Место на живеење | | Дом. тел: | | Тел. на раб: |

ДАЛИ МОЖЕ ДА ВЕ КОНТАКТИРАМЕ ИЛИ ДА ОСТАВИМЕ ГОВОРНА ПОРАКА :

(ДОМА) \_\_\_ДА \_\_НЕ

(НА РАБОТА) \_\_\_ДА \_\_НЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| \_\_Неженет/немажена \_\_Женет/мажена \_\_Разведен/а \_\_Одделен/а \_\_Вдовец/ца | Познат по: | Црква во која одите: | |
| Контакт во случај на итност: | | | Тел: |

**ОБРАЗОВАНИЕ/РАБОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средна школа \_\_\_Да \_\_\_Не | Дипломи: | |
| Сегашен работодавач: | Колку долго? | Занимање? |
| Претходен работодавач: | Колку долго? | Занимање? |
| Претходен работодавач: | Колку долго? | Занимање? |
| Служба во војска? Оддел? | Колку долго? | Воени должности? |

**СЕМЕЈНА ИСТОРИЈА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Членови на семејството | Возраст | Емоционални проблеми?  ДА НЕ | | Живи?    ДА НЕ | | Занимање? |
| Сопруг/а |  |  |  |  |  |  |
| Татко |  |  |  |  |  |  |
| Мајка |  |  |  |  |  |  |
| Ваше најстаро дете |  |  |  |  |  |  |
| Следно дете |  |  |  |  |  |  |
| Следно дете |  |  |  |  |  |  |
| Следно дете |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ваши најстари роднини |  |  |  |  |  |  |
| Следен роднина |  |  |  |  |  |  |
| Следен роднина |  |  |  |  |  |  |
| Други кои живеат со вас? | | | | | Нивната врска со вас? | |
|  | | | | |  | |

**ИСТОРИЈА НА СОВЕТУВАЊЕ**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Претходно советување или Психијатриско сместување | Дати | Дали помогнало? | Без промени? | Негативен исход? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**ЛИЧНА ИСТОРИЈА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бракови (сопружници) | | | | Дати  (од. . . до) | | Квалитет на врската  Добро Задоволително Лошо | | |
|  | | | |  | |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |
| Емоционални трауми | Да | Не | Вашата возраст во тоа време |  | Односот кон вас? | | | |
| Смрт на блиска личност |  |  |  |  |  | | | |
| Физичка злоупотреба |  |  |  |  |  | | | |
| Сексуално злоставување |  |  |  |  |  | | | |
| Долгорочна финансиска нестабилност |  |  |  |  |  | | | |
| Друго |  |  |  |  |  | | | |

**УПОТРЕБА НА СУПСТАНЦИИ - ИСТОРИЈАТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид: Алкохол, дроги, тобако, храна итн. | Количина | Колку често? | Дата на првата употреба | Последна употреба |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Сум искусил/а користење на супстанции:

\_\_\_предозираност \_\_\_повлекување \_\_\_зголемена толеранција \_\_\_напади \_\_\_губење на свеста \_\_\_пијанки/прочистување \_\_\_друго \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Период на траење на трезвеност или опоравување: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вклученост во: | Официјално (дата) | Во тек: | Резултат: |
| AA |  |  |  |
| NA |  |  |  |
| OA |  |  |  |
| Друго: |  |  |  |

Опис на други проблематични навики: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Други членови на семејството кои имаат проблем со употреба на супстанции: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗАКОНСКА ИСТОРИЈА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ве молиме наведете доколку сте биле уапсени, сте биле под влијание додека возите или имате тековни законски процедури: | | |
| Година | Обвинение | Исход: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**РЕКРЕАТИВНИ/РЕЛАКСИРАЧКИ АКТИВНОСТИ**

|  |
| --- |
| Набројте: |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**20**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОТПИС НА КЛИЕНТОТ** **ДАТА**

**ИМЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ДАТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_**

**ПОСТОЕЧКИ ПРОБЛЕМ**

**НАКРАТКО ОПИШЕТЕ ГО ПРОБЛЕМОТ:**

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Проблемот изгледа дека е: \_\_\_\_Благ \_\_\_\_Умерен \_\_\_\_Тежок \_\_\_\_Онеспособувачки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Траење на проблемот | \_\_\_\_Претходните неколку дена | \_\_\_\_Претходната година |
|  | \_\_\_\_Претходните неколку недели | \_\_\_Претходните две години |
|  | \_\_\_\_Претходните неколку месеци | \_\_\_\_Претходните неколку години |

|  |
| --- |
| **КОГА Е ПОДОБРО, А КОГА Е ПОЛОШО?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проблемот влијаел на: | \_\_\_\_Работната ефикасност | \_\_\_\_Физичкото или емоционалното здравје |
|  | \_\_\_\_Личните односи со луѓето | \_\_\_\_Самодовербата |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Претходен третман на овој проблем | \_\_\_\_Успешно | \_\_\_\_Неуспешно |
|  | \_\_\_\_Делумно успешно | \_\_\_\_Нема претходен третман |

|  |
| --- |
| **ДАЛИ НЕОДАМНА НЕШТО ВИ СЕ СЛУЧИЛО КОЕ ВИ ПРЕДИЗВИКАЛО ГРИЖА ИЛИ СТРЕС?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **ШТО МИСЛИТЕ, КОЈА Е ГЛАВНАТА ПРИЧИНА ЗА ПРОБЛЕМОТ?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **ШТО СЕ НАДЕВАТЕ ДЕКА ЌЕ ПОСТИГНЕТЕ СО СОВЕТУВАЊЕТО?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МОЈОТ СОЦИЈАЛЕН СИСТЕМ НА ПОДДРШКА ВКЛУЧУВА: | \_\_\_\_Религиозна вера | \_\_\_\_Блиски пријатели |
|  | \_\_\_\_Поддржувачко семејство | \_\_\_\_Црква/пастор |
|  | \_\_\_\_Сигурна работа | \_\_\_\_Учители кои помагаат |
|  | \_\_\_\_Колеги кои помагаат | \_\_\_\_Општествени дејности |
| Друго: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Потпис на клиентот дата**

**ПЛАН ЗА ТРЕТМАН**

**ИМЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ДАТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**СЕ СОГЛАСУВАМ СО НАВЕДЕНИТЕ ЦЕЛИ НА ТРЕТМАНОТ:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. ПРОБЛЕМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИБЛ. ВРЕМЕ\_НА ПТ\_\_\_\_\_**

**ПТ ЦЕЛ**

**2. ПРОБЛЕМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИБЛ. ВРЕМЕ\_НА ПТ\_\_\_\_\_**

**ПТ ЦЕЛ**

**3. ПРОБЛЕМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИБЛ. ВРЕМЕ\_НА ПТ\_\_\_\_\_**

**ПТ ЦЕЛ**

**ДРУГИ ТЕКОВНИ ПРОБЛЕМИ:**

**\_\_ВОЗНЕМИРЕНОСТ \_\_ДЕПРЕСИЈА \_\_СЕМЕЈСТВО**

**\_\_МИСЛОВНИ ПОРЕМЕТУВАЊА \_\_ЗАВИСНОСТИ \_\_ЗДРАВЈЕ**

**\_\_ФИЗИЧКА ЗЛОУПОТРЕБА \_\_РАБОТА \_\_ОБРАЗОВАНИЕ**

**\_\_УПОТРЕБА НА СУПСТАНЦИИ \_\_ФИНАНСИИ \_\_БРАК**

**\_\_КРИМИНАЛ/ЗАКОН \_\_ОПШТЕСТВО**

**ЗАДАЧИ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КНИГИ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕКИН НА ТРЕТМАНОТ ПОРАДИ:**

**\_\_\_\_КЛИЕНТОТ НЕ ДОЈДЕ ПОВТОРНО \_\_\_\_ОДЛУКА НА КЛИЕНТОТ \_\_\_\_ОДЛУКА НА СОВЕТУВАЧОТ \_\_\_\_ЗАЕДНИЧКА СПОГОДБА**

**\_\_\_\_СЕ ОБЛАТИЛ НА ДРУГО МЕСТО \_\_\_\_ХОСПИТАЛИЗАЦИЈА**

**ЗАБЕЛЕШКИ**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОФИЛ НА ТРЕТМАНОТ**

**Опис**: во секој од 40-те редови, изберете еден од четирите зборови кои најчесто ве опишуваат и означете го. Кога ќе завршите, свртете на втората страна и забележете ги истите зборови кои ги избравте на оваа страна. Соберете го збирот на колоните. Напишете го збирот на крајот од секоја колона. Запишете го вашето име најгоре на втората страна.

**Доблести**

1. \_\_\_\_авантурист \_\_\_\_прилагодлив \_\_\_\_анимиран \_\_\_\_аналитичар

2. \_\_\_\_упорен \_\_\_\_разигран \_\_\_\_убедлив \_\_\_\_смирен

3. \_\_\_\_покорен \_\_\_\_се жртвува \_\_\_\_друштвен \_\_\_\_мотивиран

4. \_\_\_\_внимателен \_\_\_\_контролиран \_\_\_\_натпреварувач \_\_\_\_уверлив

5. \_\_\_\_освежувачки \_\_\_\_пристоен \_\_\_\_повлечен \_\_\_\_снаодлив

6. \_\_\_\_задоволен \_\_\_\_сензитивен \_\_\_\_потпрен на себе \_\_\_\_духовит

7. \_\_\_\_планер \_\_\_\_трпелив \_\_\_\_позитивен \_\_\_\_промотер

8. \_\_\_\_сигурен \_\_\_\_спонтан \_\_\_\_навремен \_\_\_\_срамежлив

9. \_\_\_\_уреден \_\_\_\_услужлив \_\_\_\_отворен \_\_\_\_оптимист

10. \_\_\_\_пријател \_\_\_\_верен \_\_\_\_шеговит \_\_\_\_наметлив

11. \_\_\_\_осмелувачки \_\_\_\_шармантен \_\_\_\_дипломат \_\_\_\_деталист

12. \_\_\_\_весел \_\_\_\_постојан \_\_\_\_културен \_\_\_\_сигурен во себе

13. \_\_\_\_идеалист \_\_\_\_независен \_\_\_\_ненавредлив \_\_\_\_инспиративен

14. \_\_\_\_демонсративен \_\_\_\_одлучен \_\_\_\_сув хумор \_\_\_\_длабок

15. \_\_\_\_медијатор \_\_\_\_музикален \_\_\_\_раздвижувач \_\_\_\_лесно се спријателува

16. \_\_\_\_внимателен \_\_\_\_тенденциозен \_\_\_\_зборлив \_\_\_\_толерантен

17. \_\_\_\_Слушач \_\_\_\_лојален \_\_\_\_водач \_\_\_\_жив

18. \_\_\_\_задоволен \_\_\_\_главен \_\_\_\_табелар \_\_\_\_сладок

19. \_\_\_\_перфекционист \_\_\_\_допуствлив \_\_\_\_продуктивен \_\_\_\_популарен

20. \_\_\_\_избувлив \_\_\_\_смел \_\_\_\_воспитан \_\_\_\_избалансиран

**Слабости**

21. \_\_\_\_празен \_\_\_\_стеснат \_\_\_\_бесрамен \_\_\_\_наложлив

22. \_\_\_\_недисциплиниран \_\_\_\_нечувствителен \_\_\_\_незаинтересиран \_\_\_\_непростлив

23. \_\_\_\_молчалив \_\_\_\_злопамтило \_\_\_\_издржлив \_\_\_\_повторлив

24. \_\_\_\_раздразлив \_\_\_\_плашлив \_\_\_\_заборава \_\_\_\_искрен

25. \_\_\_\_нетрпелив \_\_\_\_несигурен \_\_\_\_неодлучен \_\_\_\_прекинува

26. \_\_\_\_непопуларен \_\_\_\_неинволвиран \_\_\_\_непредвидлив \_\_\_\_ладен

27. \_\_\_\_тврдоглав \_\_\_\_несреден \_\_\_\_тешко да му се угоди \_\_\_\_колеблив

28. \_\_\_\_едноставен \_\_\_\_песимист \_\_\_\_горделив \_\_\_\_попустлив

29. \_\_\_\_лесно се гневи \_\_\_\_без цел \_\_\_\_аргументативен \_\_\_\_изолиран

30. \_\_\_\_наивен \_\_\_\_негативен \_\_\_\_нервозен \_\_\_\_ноншалантен

31. \_\_\_\_загрижен \_\_\_\_повлечен \_\_\_\_работохолик \_\_\_\_бара признание

32. \_\_\_\_премногу сензитивен \_\_\_\_индискретен \_\_\_\_срамежлив \_\_\_\_зборлив

33. \_\_\_\_сомничав \_\_\_\_неорганизиран \_\_\_\_доминантен \_\_\_\_депресивен

34. \_\_\_\_непостојан \_\_\_\_затворен \_\_\_\_нетолерантен \_\_\_\_рамнодушен

35. \_\_\_\_неуреден \_\_\_\_менува расположенија\_\_\_\_мрчи \_\_\_\_манипулативен

36. \_\_\_\_бавен \_\_\_\_инаетлив \_\_\_\_фалбаџија \_\_\_\_скептичен

37. \_\_\_\_самотник \_\_\_\_господари над \_\_\_\_мрзелив \_\_\_\_гласен

38. \_\_\_\_летаргичен \_\_\_\_се сомнева \_\_\_\_избувлив \_\_\_\_расеан

39. \_\_\_\_одмаздлив \_\_\_\_немирен \_\_\_\_неволен \_\_\_\_брз

40. \_\_\_\_компромисен \_\_\_\_критичен \_\_\_\_итар \_\_\_\_променлив

\*Преземено од “Персоналити Плус”, од Флоренс Литор; Флеминг Х. Ревел публикации: Гранд Рапидс, 1992

Taken from Personality Plus, by Florence Littauer; Flemming H. Revel Pub. ; Grand Rapids, 1992

**БОДОВНО САЛДО**

**ДОБЛЕСТИ**

САНГВИНИК КОЛЕРИК МЕЛАНХОЛИК ФЛЕГМАТИК

1. \_\_\_\_анимиран \_\_\_\_авантурист \_\_\_\_аналитичен \_\_\_\_прилагодлив

2. \_\_\_\_разигран \_\_\_\_убедлив \_\_\_\_упорен \_\_\_\_смирен

3. \_\_\_\_друштвен \_\_\_\_силно мотивиран \_\_\_\_себежртвување \_\_\_\_покорен

4. \_\_\_\_уверлив \_\_\_\_натпреварувач \_\_\_\_внимателен \_\_\_\_контролиран

5. \_\_\_\_освежувачки \_\_\_\_снаодлив \_\_\_\_пристоен \_\_\_\_повлечен

6. \_\_\_\_духовит \_\_\_\_потпрен на себе \_\_\_\_сензитивен \_\_\_\_задоволен

7. \_\_\_\_промотер \_\_\_\_позитивен \_\_\_\_планер \_\_\_\_трпелив

8. \_\_\_\_спонтан \_\_\_\_сигурен \_\_\_\_навремен \_\_\_\_срамежлив

9. \_\_\_\_оптимист \_\_\_\_отворен \_\_\_\_уреден \_\_\_\_услужлив

10. \_\_\_\_шегобит \_\_\_\_наметлив \_\_\_\_верен \_\_\_\_пријатен

11. \_\_\_шармантен \_\_\_\_осмелувачки \_\_\_\_деталист \_\_\_\_дипломат

12. \_\_\_\_весел \_\_\_\_сигурен во себе \_\_\_\_културен \_\_\_\_постојан

13. \_\_\_\_инспиративен \_\_\_независен \_\_\_\_идеалист \_\_\_\_ненавредлив

14. \_\_\_\_демонстративен \_\_\_\_одлучен \_\_\_\_длабок \_\_\_\_сув хумор

15. \_\_\_\_лесно се спријателува \_\_\_\_придвижувач \_\_\_\_музикален \_\_\_\_медијатор

16. \_\_\_\_зборлив \_\_\_\_тенденциозен \_\_\_\_внимателен \_\_\_\_толерантен

17. \_\_\_\_жив \_\_\_\_водач \_\_\_\_лојален \_\_\_\_слушач

18. \_\_\_\_сладок \_\_\_\_главен \_\_\_\_табелар \_\_\_\_задоволен

19. \_\_\_популарен \_\_\_\_продуктивен \_\_\_\_перфекционист \_\_\_\_допустлив

20. \_\_\_\_избувлив \_\_\_\_смел \_\_\_\_воспитан \_\_\_\_избалансиран

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ **Вкупно**

**СЛАБОСТИ**

21. \_\_\_\_стеснат \_\_\_\_наложлив \_\_\_\_бесрамен \_\_\_\_празен

22. \_\_\_\_недисциплиниран\_\_\_\_бесчуствителен \_\_\_\_непростлив \_\_\_\_незаинтересиран

23. \_\_\_\_повторлив \_\_\_издржлив \_\_\_\_злопамтило \_\_\_\_молчалив

24. \_\_\_\_заборава \_\_\_\_наивен \_\_\_\_раздразлив \_\_\_\_плашлив

25. \_\_\_\_прекинува \_\_\_\_нетрпелив \_\_\_\_несигурен \_\_\_\_неодлучен

26. \_\_\_\_непредвидлив \_\_\_\_без сочувство \_\_\_\_непопуларен \_\_\_\_неинволвиран

27. \_\_\_\_несреден \_\_\_\_тврдоглав \_\_\_\_тешко даму се угоди \_\_\_\_колеблив

28. \_\_\_\_допустлив \_\_\_\_горделив \_\_\_\_песимист \_\_\_\_едноставен

29. \_\_\_\_лесно се гневи \_\_\_\_аргументативен \_\_\_\_изолиран \_\_\_\_без цел

30. \_\_\_\_наивен \_\_\_\_нервозен \_\_\_\_негативен \_\_\_\_ноншалантен

31. \_\_\_\_бара признание \_\_\_\_работохолик \_\_\_\_повлечен \_\_\_\_загрижен

32. \_\_\_\_разговорлив \_\_\_\_индискретен \_\_\_\_премногу сензитивен \_\_\_\_срамежлив

33. \_\_\_\_неорганизиран \_\_\_\_доминантен \_\_\_\_депресивен \_\_\_\_се сомнева

34. \_\_\_\_непостојан \_\_\_\_нетолерантен \_\_\_\_затворен \_\_\_\_рамнодушен

35. \_\_\_\_неуреден \_\_\_\_манипулативен \_\_\_\_менува расположенија\_\_\_\_мрчи

36. \_\_\_\_фалбаџија \_\_\_\_инаетлија \_\_\_\_скептичен \_\_\_\_бавен

37. \_\_\_\_гласен \_\_\_\_господари над \_\_\_\_самотник \_\_\_\_мрзелив

38. \_\_\_\_расеан \_\_\_\_избувлив \_\_\_\_сомничав \_\_\_\_летаргичен

39. \_\_\_\_немирен \_\_\_\_брз \_\_\_\_одмаздлив \_\_\_\_неволен

40. \_\_\_\_предизвик \_\_\_\_итар \_\_\_\_критичен \_\_\_\_компромисен

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ **Вкупно**

РАСПОЛОЖЕНИЕ ИМЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ДАТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\*\*\***ЗАОКРУЖЕТЕ** ГО СООДВЕТНИОТ БРОЈ, **ОД “1”** ШТО ЗНАЧИ ДЕКА “**НЕ** **СЕ СОГЛАСУВАТЕ”**, ДО **“5”** ШТО ЗНАЧИ ДЕКА “**СОСЕМ СЕ СОГЛАСУВАМ”**. \*\*\*\*\*

1. I FEEL SAD MORE OFTEN THAN NOT 1 2 3 4 5

2. СЕ ЧУВСТВУВАМ НЕМОТИВИРАНО, НЕЗАИНТЕРЕСИРАНО ЗА ЖИВОТОТ 1 2 3 4 5

3. НЕ УЖИВАМ ВО ВООБИЧАЕНИТЕ ЗАДОВОЛСТВА НА ЖИВОТОТ 1 2 3 4 5

4. ПОВЛЕЧЕН СУМ ОД СЕМЕЈСТВОТО И ПРИЈАТЕЛИТЕ 1 2 3 4 5

5. НЕ СЕ ГРИЖАМ ЗА СВОЈОТ ИЗГЛЕД 1 2 3 4 5

6. ИМАМ МАЛА ЖЕЛБА ЗА СЕКСУАЛНИ АКТИВНОСТИ 1 2 3 4 5

7. ПОМАЛКУ ЈАДАМ/ ГУБАМ ТЕЖИНА 1 2 3 4 5

8. ЈАДАМ ПОВЕЌЕ/СЕ ЗДЕБЕЛУВАМ 1 2 3 4 5

9. ИМАМ ПРОБЛЕМИ СО СПИЕЊЕТО 1 2 3 4 5

10. НЕ СПИЈАМ МИРНО 1 2 3 4 5

11. СЕ БУДАМ И НЕ МОЖАМ ПОВТОРНО ДА ЗАСПИЈАМ 1 2 3 4 5

12. СПИЈАМ ПОВЕЌЕ ОД ВООБИЧАЕНО 1 2 3 4 5

13. СЕ ЧУВСТВУВАМ ИРИТИРАНО И ПОНЕКОГАЧ ГНЕВНО 1 2 3 4 5

14. СЕ ЧУВСТВУВАМ НАПНАТО И НЕМИРНО 1 2 3 4 5

15. ЧЕСТО МИСЛИТЕ МИ ЛУТААТ 1 2 3 4 5

16. ПЛАЧАМ ПОВЕЌЕ ОД ОБИЧНО 1 2 3 4 5

17. ИМАМ НАМАЛЕНО НИВО НА ЕНЕРГИЈА 1 2 3 4 5

18. ЧЕСТО СЕ ЧУВСТВУВАМ ИЗМОРЕНО 1 2 3 4 5

19. СЕ ЧУВСТВУВАМ МИЗЕРНО ВИНОВЕН 1 2 3 4 5

20. СЕ ЧУВСТВУВАМ БЕЗКОРИСНО 1 2 3 4 5

21. ТЕШКО МИ Е ДА СЕ КОНЦЕНТРИРАМ 1 2 3 4 5

22. НЕ МОЖАМ ДА ДОНЕСУВАМ ОДЛУКИ 1 2 3 4 5

23. СЕ ЧУВСТВУВАМ БЕСПОМОШНО, ВО СТАПИЦА 1 2 3 4 5

24. НЕ ГЛЕДАМ НАДЕЖ ЗА ИДНИНАТА 1 2 3 4 5

25. ПОНЕКОГАШ ПОМИСЛУВАМ ДА УМРАМ 1 2 3 4 5

26. ИМАМ САМОУБИСТВЕНИ МИСЛИ 1 2 3 4 5

27. СЕ ПЛАШАМ ДЕКА ЌЕ ИЗВРШАМ САМОУБИСТВО 1 2 3 4 5

28. МИСЛАМ ДЕКА ЗНАМ КАКО БИ СЕ УБИЛ/А 1 2 3 4 5

**ИНДИКАТОР НА СТРЕСНИТЕ ЖИВОТНИ ПРОМЕНИ**

Промените во животот често создаваат срес и имаат ефект врз здравјето. **Штиклирајте ги оние настани кои ви се случиле во последните 3 месеци**. Исто така, ставете **\* на оние места кои ви се најмногу оптоварувачки.**

**ФИЗИЧКИ ЕМОЦИОНАЛЕН**  **ДУХОВЕН**

\_\_\_\_промени во апетитот \_\_\_\_вознемиреност \_\_\_\_празнина

\_\_\_\_главоболки \_\_\_\_фрустрација \_\_\_\_загуба на смислата

\_\_\_\_тензија \_\_\_\_паднат дух \_\_\_\_сомнеж

\_\_\_\_замор \_\_\_\_промени во расположенијата \_\_\_\_непростување

\_\_\_\_инсомниа \_\_\_\_лош темперамент  \_\_\_\_страдање

\_\_\_\_промена на тежина \_\_\_\_кошмари  \_\_\_\_барање на магии

\_\_\_\_настинки \_\_\_\_неконтролирано плачење \_\_\_\_загуба на насочување

\_\_\_\_болки во мускулите \_\_\_\_ирирација  \_\_\_\_потреба од себедокажување

\_\_\_\_дигестивни тегоби \_\_\_\_никој не се грижи  \_\_\_\_цинизам

\_\_\_\_pounding heart \_\_\_\_депресија \_\_\_\_апатија

\_\_\_\_склон кон несреќи \_\_\_\_нервозен смев

\_\_\_\_стискање на забите \_\_\_\_загриженост

\_\_\_\_излив \_\_\_\_лесно обесхрабрување

\_\_\_\_вознемиреност \_\_\_\_мала радост

\_\_\_\_каптажа на нозете

\_\_\_\_каптажа на прстите

\_\_\_\_зголемена употреба на алкохол, дрога или тобако

**МЕНТАЛНИ РАЦИОНАЛНИ**

\_\_\_\_заборавеност \_\_\_\_изолација

\_\_\_\_отапени сетила \_\_\_\_нетолеранција

\_\_\_\_слаба концентрација \_\_\_\_презир

\_\_\_\_ниска продуктивност \_\_\_\_самотност

\_\_\_\_негативни ставови \_\_\_\_остро критикување

\_\_\_\_збунетост \_\_\_\_криење

\_\_\_\_летаргија \_\_\_\_намалена сексуалност

\_\_\_\_расеан ум \_\_\_\_зајадливост

\_\_\_\_без нови идеи \_\_\_\_недоверба

\_\_\_\_здодевност \_\_\_\_малубројни контакти со пријатели

\_\_\_\_изгубеност \_\_\_\_негостиг на интимност

\_\_\_\_негативно зборување за себе \_\_\_\_искористување на луѓето

**РАБОТА СО ПРОБЛЕМОТ НА СТРЕС**

**РАБОТЕН ЛИСТ ЗА СТРЕСОТ**

(Да го пополни клиентот)

**ШТО ВЕ ТЕРА ДА СЕ ЧУВСТВУВАТЕ СТРЕСНО ИЛИ ТЕНЗИЧНО?** (Наведете ги сите извори на стрес.)

**ПОДЕЛЕТЕ ЈА ЛИСТАТА НА РАБОТИ КОИ МОЖЕТЕ ДА ГИ СМЕНИТЕ** (или имате контрола врз нив) **И РАБОТИ КОИ НЕ МОЖЕТЕ ДА ГИ СМЕНИТЕ.**

ШТО МОЖАМ ДА ПРОМЕНАМ ШТО НЕ МОЖАМ ДА ПРОМЕНАМ

**ОБИДЕТЕ СЕ ДА ПРОНАЈДЕТЕ НОВИ НАЧИНИ СО КОИ ЌЕ СЕ СПРАВИТЕ СО СТРЕСОТ**. Набројте ги подолу.

**АНКЕТА ЗА ГНЕВОТ ИМЕ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ДАТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Клиентот да го пополни и да се дискутира со советувачот.

Наведете ги сите можни чувства на кои можете да се сетите, а се поврзани со гневот.

Набројте неколку работи кои ги правите во врска со гневот?

За кои сфери од вашиот живот најмногу и најчесто се чувствувате гневно?

На кого се разгневувате?Опишете ја врската:

Опишете примери на гневни ситуации со луѓето кои ги нведовте погоре:

Кои се вашите очекувања од животот? Од луѓето? Од вас самите? Од Бог?

**ПРОСТУВАЊЕ**

(Размислете и одговорете на следните прашања:)

**А. Со ваши зборови дефинирајте го простувањето.**

**Б.** Вината која не ја искусила ослободувачката моќ на простувањето, често создава проблеми во однесувањето со кои луѓето се обидуваат да ја докажат вредноста или да заборават на свеста за вината: штиклирајте го она со кое се идентификувате.

\_\_\_\_\_преувеличување или спогодување

\_\_\_\_\_критично однесување

\_\_\_\_\_добри дела(за другите да ве прифатат)

\_\_\_\_\_угодување на другите

\_\_\_\_\_рационализација

\_\_\_\_\_перфекционизам

\_\_\_\_\_срамежливост

\_\_\_\_\_компулсивна работа

\_\_\_\_\_бегање

**Ако овие одбрамбени механизми пропаднат, започнува депресијата, настапува огорченост и живот базиран врз изговори.**

**В.** Кој може целосно да ни ги прости долговите? Прочитајте го Пс. 103:3; Марко 2:5-7; Кол. 1:13-14 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Г.** Што се случува со вината кога ќе се исповедаат гревовите пред Бога? Прочитајте во Пс. 32:5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Д.** Постои ли било каква индикација дека може да завршиме со физички или емоционални проблеми доколку не ја прифатиме прошката од Бог? Прочитајте во Пс. 32:1-4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ѓ.** Кој е Библискиот закон на простувањето? Видете во Ефш. 4:32 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Е.** Постои ли врска меѓу нашето славење на Бога и помирувањето со друга личност? Видете во Мт. 5:23-24 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ж.** Дали непростувачкиот став влијае врз молитвениот живот? Видете во Марко 11:24-26 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**З.** Дали непростувањето му дава на Сатаната можност да влијае во нашиот живот? Видете во 2 Кор. 2:10-11; Ефш. 4:26-27 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**S.** Дали простувањето значи:

* **Оправдување** за однесувањето на другото лице?
* **Молба** Бог да им прости?
* **Разбирање** на навредувачот или на неговото однесување?
* **Заборавање** на навредата?
* **Барање** прошка **од навредувачот**?
* **Негирање дека сте биле повредени** или дека ви згрешиле?
* **Да се оди и да му се каже на лицето** дека сте му простиле?

**НЕ, ПРОСТУВАЊЕТО НЕ СЕ ДЕФИНИРА СО ОВИЕ ОДНЕСУВАЊА**

**И.** ЗАБЕЛЕШКА: **Простувањето е дело на воља**, направена по вера пред Бога, со што се откажуваме од правото да го сметаме лицето должно за навредата која ни ја нанело.

**Ј.** Прочитајте во Мт. 18:21-35 и објаснете ја лекцијата за простувањето дадена во пасусот. Може ли нашето минато да не мачи само затоа што не сме простиле? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**К.** Постојат ли луѓе на кои треба да им простите? Напишете ги нивните имиња. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Л.** Што мислите за следниот цитат, преземен од книгата – ниедна од овие болести – напишана од С. И. Макмилен: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“Во оној момент кога ќе почнам да мразам некого, јас постанувам негов роб. Не можам да уживам во својата работа, бидејќи тој дури ги контролира моите мисли. Мојот презир создава премногу стрес хормони во моето тело и се заморувам само по неколку часови работа. Работата која некогаш ја сакав, сега ми стана тешкотија. Дури и одморите престанаа да ми носта задоволство... човекот кој го мразам ме прогонува каде и да одам. Не можам да побегнам од неговата тиранска мрежа врз мојот мозок. ”

**Љ. Процес на простување**

**1.** Согласете се со Бога, од Негова перспектива, дека вашето непростување, огорченост итн, не се во согласност со Неговата воља за вас.

**2.** Заблагодарете Му се на Бога зошто ви го простил вашето горделиво однесување.

**3.** Преку силата на Господ Исус Христос, изберете како акт на слободна воља, да им простите на луѓето на кои им е потребно простување.

**Флп. 4:13** Браќа, јас уште не мислам дека го достигнав тоа, но сепак правам едно: го заборавам она што е зад мене, а се стремам кон она што е пред мене;

**4.** Заблагодарете Му на Господ Исус Христос дека ги сака овие луѓе преку вас – запомнете дека ги сака сите. Во Јвн. 4:8; 2 Кор. 5:17-19.

**5.** Ако Господ ве води да отидете и лично да се помирите, тоа треба да го сторите. Мт. 5:24-25.

**6.** Не заборавајте и самите да примите простување.

**7.** Изјава на простување:

Ти простувам(име)за (наведете посебни дела за простување) Ја превземам власта над тебе сатано, во Името на Исус Христос и со силата на Неговиот воскреснат живот. Си го земам назад тлото кое ти дозволив да го газиш заради моето однесување спрема (име) и повторно Му го предавам На мојот Господ Исус Христос.

**М.** **Одржување на ставот на простување**:

**1.** Сатаната ќе продолжи да те потсетува на повредите и спомените од оваа личност. Можете да ја задржите победата над гневот со тоа што ќе го потсетите Сатаната дека ним(нивното име) им е простено и дека тој (Сатаната) не смее да има пристап до вашите спомени за да ве огорчи, разгневи или да ве наведе повторно на сомнеж.

**2.** Држејќи се цврсто за она што се случило по сопствен воља (изборот да простите) и ослонувајќи се на фактот дека им е простено, овозможува живот во кој имате слобода без водење сметка за навредите.

**3.** Запомнете, простувањето е дело извршено по слободна воља, преку вера.

**4. Доколку навредувачот продолжи со своето однесување, ве советуваме да го прекинете контактот со него (колку што е можно подолго) се додека не се покае. Можеби ќе треба да побараме помош од црквата и старешините за да се справиме со него. Ние се уште можеме да избереме да простиме.**

**Мт. 18:15-17** “Ако ти згреши брат ти, појди и искарај го насамо. Ако те послуша, си го придобил брата си. 16 Ако пак не те послуша, земи со себе уште еден или двајца, па од устата на двајца или тројца сведоци нека се потврди секој збор. 17 А ако не ги послуша нив, кажи ì на црквата; па ако не ја послуша и црквата, нека ти биде како неверник и како даночник.

**ПРИСТОЈНИ ОДНЕСУВАЊА** наспроти **НЕПРИСТОЈНИ ОДНЕСУВАЊА**

**Гал. 6:7-9** “Не лажете се: Бог не е за подигрување. Што ќе си посее човекот тоа и ќе си пожнее. (8) Кој сее во телото свое ќе пожнее погибел; а кој сее во духот, од духот ќе пожнее вечен живот. (9) Кога правиме добро тоа да не ни биде здодевно, зошто во свое време ќе пожнееме, ако не се измориме.”

|  |  |
| --- | --- |
| **НИШТО НЕ ГУБИМЕ АКО:** | **НИШТО НЕ ДОБИВАМЕ АКО:** |
|  |  |
| ОХРАБРУВАМЕ ДРУГИ | ОБЕСХРАБРУВАМЕ ДРУГИ |
| ЕДНАКВО ГИ ТРЕТИРАМЕ ДРУГИТЕ | ГИ ТРЕТИРАМЕ ЛУЃЕТО СО ИЛИ-ИЛИ (СТРАВ/ГОРДОСТ) |
| ЈА ПРИЗНАВАМЕ СОПСТВЕНАТА И ИНДИВИДУАЛНОСТА НА ДРУГИТЕ | ИНСИСТИРАМЕ НА СОПСТВЕНАТА ИЛИ УСЛОВЕНОСТА НА ДРУГИТЕ |
| ЈА ПРИЗНАВАМЕ СОПСТВЕНАТА И СЛОБОДАТА НА ДРУГИТЕ | ИНСИСТИРАМЕ НА СОПСТВЕНА И КОНТРОЛА И НА ДРУГИТЕ |
| РЕШАВАМЕ ПРОБЛЕМИ | СОЗДАВАМЕ ПРОБЛЕМИ |
| СЕ ОБИДУВАМЕ ДА СЕ ИЗМЕНИМЕ | СЕ ОБИДУВАМЕ ДА ГИ ИЗМЕНИМЕ ДРУГИТЕ |
| СМЕ ОДГОВОРНИ ЗА СОПСТВЕНИТЕ ЧУВСТВА И ОДНЕСУВАЊА | ОБВИНУВАМЕ ДРУГИ ЗА СОПСТВЕНИТЕ ЧУВСТВА И ОДНЕСУВАЊА |
| СМЕ ПОТВРДНИ | АГРЕСИВНИ ИЛИ ПАСИВНИ |
| КАЖУВАМЕ“ЈАС” ИЗЈАВИ | “ТИ” ИЗЈАВИ (НЕГ.) |
| ЦВРСТИ ОГРАНИЧУВАЊА (ШТО СУМ СПРЕМЕН ДА СТОРАМ) | СЛАБИ ОГРАНИЧУВАЊА (ТИ ТРЕБА ДА...) |
| ИМАМЕ РЕАЛНИ ОЧЕКУВАЊА | НЕРЕАЛНИ ОЧЕКУВАЊА |
| РАЗМИСЛИМЕ **🡪** ДЕЛУВАМЕ | РЕАГИРАМЕ **🡪** РАЗМИСЛИМЕ |
| ДОВЕРБА ВО СЕБЕ И ВО ДРУГИТЕ | МАЛА ДОВЕРБА ВО СЕБЕ И ВО ДРУГИТЕ |
| СМЕ НЕЗАВИСНИ  (ВНАТРЕШНА КОНТРОЛА) | ЗАВИСНИ ОД ДРУГИТЕ  (НАДВОРЕШНА КОНТРОЛА) |
| ИМАМЕ ПОТРЕБА... | САКАМЕ... |
| ПРИФАЌАМЕ | ЗЕМАМЕ |
| СМЕ ТРПЕЛИВИ (ЧЕКАМЕ) | НЕТРПЕЛИВИ (САКАМ СЕГА) |
| СЕ ОБИДЕМЕ ПОВТОРНО | СЕ ОТКАЖЕМЕ |
| ЈА ГЛЕДАМЕ СВОЈАТА РАБОТА | ГЛЕДАМЕ НА ТУЃАТА РАБОТА |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИСТОЈНИ** | **НЕПРИСТОЈНИ** |
|  |  |
| ВИ ТРЕБА ПОМОШ? | ДА ПОСТАПИМЕ НА МОЈ НАЧИН |
| СИГУРЕН СУМ ДЕКА МОЖЕШ | ЌЕ НАПРАВАМ САМ |
| МИЛО МИ Е ЗА ТЕБЕ | СЕ ГОРДЕАМ СО ТЕБЕ |
| МИ СЕ ДОПАЃАШ ТАКОВ КАКОВ ШТО СИ И САКАМ ПОВЕЌЕ ОД ИСТИОТ ТИ | НЕ МИ СЕ ДОПАЃАШ ПОВЕЌЕ, ЗОШТО НЕ СЕ ПРОМЕНИШ? |
| БИДИ СЛОБОДЕН ДА БИДЕШ ОНА ШТО СИ | УГОДИ МИ, МОРАМ ДА ТИ УГОДАМ (направи ме среќен, морам да те направам среќен) |

**Заклучок: ЧЕКОРИ ВО РЕШАВАЊЕТО НА КОНФЛИКТИТЕ** (Еванс)

**1. ВЗАЕМНА ПОЧИТ** – СОЗДАДЕТЕ АТМОСФЕРА НА МЕЃУСЕБНА ПОЧИТ, ПОЧИТ КОН ДРУГАТА ЛИЧНОСТ И КОН СЕБЕ СИ; НИЕДНА НИКОГАШ НЕ ПОПУШТА, НИТИ СЕ КАРА.

* **ПРЕСТАНЕТЕ ДА СЕ ЖАЛИТЕ! ПРЕСТАНЕТЕ ДА СЕ РАСПРАВАТЕ!**
* **ПРЕКИНОТ НА КАВГИТЕ Е ПРАШАЊЕ НА ВРЕДНОСТИ**. ДАЛИ ПОВЕЌЕЦЕНИТЕ ДА ИМАТЕ ПРИЈАТЕЛСКА, ХАРМОНИЧНА ВРСКА, ОТКОЛКУ ШТО ЦЕНИТЕ ДА БИДЕТЕ ВО ПРАВО, ДА ПОБЕДУВАТЕ, ДА ВЕ СЛУШААТ, ДА ВИ СЕ ВОСХИТУВААТ ИЛИ ДА СЕ ДОКАЖУВАТЕ

**2.** **ПОСОЧЕТЕ НА “РЕАЛНИОТ” ПРОБЛЕМ** – НЕ “ПОВРШНИ” МУАБЕТИ. (ПАРИ, СЕКС, ДЕЦА, ДОМАЌИНСТВО, ИТН.) ТУКУ “РЕАЛНОТО” ПРАШАЊЕ **КОЕ Е ВО ФОКУСОТ** НА ЛИЧНИОТ ПРОБЛЕМ (КАКО НА ПР:МОЌ, ОДМАЗДА, ЧУВСТВО НА НЕСПОСОБНОСТ ИЛИ ИНФЕРИОРНОСТ, ПОТРЕБА ОД ВНИМАНИЕ, ПОТРЕБА ОД ПОБЕДА, ДА СЕ БИДЕ ВО ПРАВО, ДА СЕ ОДИ НА СВОЈ НАЧИН, ДА СЕ ИМА КОНТРОЛА, ДОБАР ИЗГЛЕД, ИТН.)

**3. НАВЕДЕТЕ ГИ РЕАЛНИТЕ ПОТРЕБИ НА СЕКОЈ ОД ВАС**

**4. ПОСТИГНЕТЕ ВЗАЕМНА СОГЛАСНОСТ** – ДВАЈЦАТА СОГЛАСЕТЕ СЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ ДОГОВОР, КООПЕРАТИВНО, ИЛИ ПРОДОЛЖЕТЕ ДА СЕ КАРАТЕ; ВО СЕКОЈ СЛУЧАЈ, ТОА Е ВЗАЕМЕН ДОГОВОР.

**5. ВЗАЕМНА ОДГОВОРНОСТ И ОДЛУЧУВАЊЕ** -- СЕКОЈА ЛИЧНОСТ ОДЛУЧУВА ЗА СЕБЕ (БЕЗ ОБВРСКИ ИЛИ УСЛОВИ) ПО ОДНОС НА ПРАШАЊЕТО

* **(НЕ ШТО МИСЛИШ ДЕКА ТРЕБА ДА НАПРАВИШ, ТУКУ ШТО ЌЕ НАПРАВИШ)**
* **ПРИМЕР:** “ЌЕ ГО ИСФРЛАМ ЃУБРЕТО. ” НЕ, “ЌЕ ГО ИСФРЛАМ ЃУБРЕТО АКО ПРЕСТАНЕШ ДА МЕ ПОТСЕТУВАШ НА ТОА. ”
* НАЈДОБРО Е ДА СЕ СПОГОДУВАТЕ НА КРАТКИ ПЕРИОДИ, ПОТОА ПРОЦЕНЕТЕ ПОВТОРНО.